

Основы безопасности жизнедеятельности



Фото Степана Змачинского



стр. 2



стр. 32



стр. 35

ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА



Делаем журнал вместе!



УСЛОВИЯ

На конкурс могут быть представлены любые информационно-методические материалы, раскрывающие:

- темы, изучаемые в рамках школьного предмета ОБЖ и вузовской дисциплины БЖД;
- опыт проведения занятий и внеклассных мероприятий;
- методические приемы подготовки школьников в системе олимпиадного движения по предмету ОБЖ;
- опыт участия во всероссийских детско-юношеских движениях «Школа безопасности», «Юный спасатель», «Юный водник» и других подобных инициативах за безопасный и здоровый образ жизни.

НОМИНАЦИИ

Основными номинациями конкурса являются существующие рубрики журнала. То есть мы ничем не ограничиваем творческие возможности наших авторов – разумеется, в рамках главной темы, которой является безопасность жизнедеятельности. Пишите обо всем, что вам интересно, что вас особенно волнует, делитесь педагогическим опытом, уважаемые читатели!

МНЕНИЯ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Особенно ценными для всех читателей журнала будут ваши мнения о существующих проблемах в области преподавания школьного предмета ОБЖ и вузовской дисциплины БЖД, предложения о путях их решения.

ОБЪЕМ

Объем предоставляемых на конкурс материалов должен быть ориентировочно не менее 8 тысяч знаков. Отправляемые в редакцию работы желательно проиллюстрировать фотоснимками (от 1 Мб) или другими материалами (схемы, рисунки, таблицы и т.д.).

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Победители конкурса будут награждены дипломами лауреатов или иными призами.

Все присланные материалы будут рассмотрены компетентной конкурсной комиссией. Материалы, допущенные к участию в конкурсе, будут опубликованы на страницах журнала «ОБЖ».

Работы с пометкой «На конкурс» присылать по адресу: e-mail: obzhmchs@mail.ru
тел. +7 (499) 995-59-99 (доб. 5108)

Давайте делать журнал вместе, говорить о наблевшем и делиться опытом – от этого выиграем мы все!



Информационно-методические издания для преподавателей

Основы безопасности жизнедеятельности





ПРОФЕССИЯ - СПАСАТЕЛЬ

2 В. Сварцевич, Н. Смирнов,
Д. Рассказов

Для них чужие жизни
дороже собственных

В преддверии 30-летия образования МЧС России мы продолжаем летопись подвига наших сотрудников

6 Д. Ерёмченко

В огне – с «холодной» головой

Накануне Дня пожарной охраны наш корреспондент побывал в Новосибирске



ПОСТУПОК

8 Д. Арнаутова

Успели спасти из воды
и из-под колес



ПРОБЛЕМЫ И СУЖДЕНИЯ

10 А. Мартынова,
И. Воспитанник

Выход из конфликтов –
школьная служба медиации

Проблема сохранения психического здоровья и безопасности среды и личности является приоритетной в современном образовании

КРУГОЗОР ПРОФЕССИОНАЛА

14 О. Кобылецкий

Как умирjali
разбушевавшийся атом

26 апреля 1986 года произошел взрыв реактора на Чернобыльской АЭС



УЧИТЕЛЬ - УЧИТЕЛЮ

22 Н. Кузнецова

Экологическое образование
в курсе ОБЖ

Приоритетным и значимым направлением работы современной школы является реализация непрерывного экологического образования



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

25 Л. Карпачева, Г. Гун

С чего начинается
здоровье?

В последнее время наметилась тенденция к тому, что вести ЗОЖ в молодежной среде стало модно

ОПЫТ ОБУЧЕНИЯ

30 Г. Сухов

Разжечь костер – тоже наука

Приходя на занятия в объединение туристского направления, ребята начинают обучение с того, как держать спичку

32 Т. Болтова

«Поезд безопасности». Проект,
достойный подражания

Участники проекта передвигались от города к городу на поезде, делая двухдневные остановки

БЕЗОПАСНОСТЬ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

35 И. Костромичёва

Плохое настроение или
неадекватное состояние?

МОЛОДЕЖЬ ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ

40 В. Серов

Турнир продолжает жить

С целью вовлечения в профилактические мероприятия по предупреждению пожаров на территории города Ульяновска как можно большего количества населения главой города была поставлена задача поиска новых форм работы

ПАТРИОТЫ ОТЕЧЕСТВА

44 В. Лисниченко

Жить в единстве с природой.

«Школа выживания»

от Михаила Ломоносова

В помощь учителям ОБЖ и преподавателям БЖД

К 75-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ

49 Украденное детство.

Дневник Тамары Лазерсон

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

54 Концепция преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы

59 План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета ОБЖ

Для них чужие жизни дороже собственных



В преддверии 30-летия образования МЧС России мы продолжаем летопись подвига сотрудников спасательного ведомства. Итак, на календаре – апрель...

ГЕРОЙ УШЕЛ, НО ОН С НАМИ

22 апреля 1998 года, во время погружения в воды Северного Ледовитого океана, при испытаниях нового спасательного водолазного оборудования погиб российский спасатель Андрей Николаевич Рожков. Указом Президента РФ от 30 июня 1998 года № 741 за мужество, героизм и высокопрофессиональные действия ему было присвоено звание Героя Российской Федерации (посмертно).



Совместная экспедиция МЧС России и подводного клуба Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова готовилась очень тщательно – были проведены десятки тренировочных погружений под лед. Поэтому Андрей Рожков, а он являлся опытным спасателем, был подготовлен к разным ситуациям, в том числе нештатным. Но всего, как известно, не предусмотреть – ведь это были испытания...

Настал день погружения. Вместе с пятью товарищами Андрей прорубил во льду скважину, стенки которой укрепили на случай подвижки льда. Географическая точка Северного полюса была определена с математической точностью до тысячных долей градуса. Вместе с напарником Рожков спустился в ледяной колодец.

Как и планировалось, пер-

вым всплыл напарник. Андрей продолжал погружение – он должен был не только стать первым аквалангистом, покоровившим Северный полюс, но и достичь рекордной для испытываемого оборудования глубины – 50 метров.

Последний сигнал поступил от Андрея, когда он достиг отметки 50,3 метра. Что произошло под водой в «черной дыре», никто не знает до сих пор. Компьютер на руке Андрея показал время, когда его не стало. Спасателя пытались откачать, делая ему искусственное дыхание, и надеялись на чудо. Но чуда не произошло.

Андрей Николаевич Рожков родился 7 марта 1961 года в городе Дзержинске Нижегородской области. В 1983 году окончил Московский гидромелиоративный институт, затем – Всесоюзную школу инструкторов альпи-



низма и курсы спасателей-альпинистов. Работал в управлении альпинизма профсоюзов и в спасательном отряде Красного Креста и Красного Полумесяца.

В 1991 году Андрей Рожков начал работать в МЧС России, принял участие в 150 спасательных операциях по всему миру. В том числе в поиске пропавших журналистов в Югославии, в доставке гуманитарной помощи в Боснию и Герцеговину...

А за восхождение на собачьих упряжках на пик Ленина на Памире и уникальную спасательную операцию на Уфимском нефтеперерабатывающем заводе в 1991 году Андрей Рожков был дважды занесен в Книгу рекордов Гиннеса.

В разгар ожесточенных боев в Грозном, в январе – марте 1995 года, Андрей Рожков вместе с другими спасателями, под обстрелом и бомбежками, вытаскивал из развалин городского Музея изобразительных искусств картины. Были спасены более 600 работ художников Брюллова, Захарова, Коровина, много документов, в том числе и вся картотека музея.

Андрей писал стихи, сотрудничал со многими редакциями. У него был изумительный талант фотографа. Постоянно сталкиваясь в силу своей профессии с человеческими трагедиями, он мог передать их через фотообъектив как никто другой. Про его снимки говорили, что они уникальные. Наверное, Рожков мог видеть по-особому, душой...

А для своих детей – дочки Марии и сына Алексея – он специально сочинял сказки, многие из которых потом оказались напечатаны.

Но в первую очередь Андрей всегда оставался истинным спасателем – опытнейшим, не раз вытаскивавшим людей едва не с того света, при этом рисковал собственной жизнью. Хотя свои награды надевал редко – орден «За личное мужество», медаль «За отвагу» и другие. Все больше в спецовке, по командировкам...

21 марта 2001 года в школе, в которой учился Андрей Рожков и теперь носящей его имя, была открыта мемориальная доска, посвященная Герою.

Именем Андрея Николаевича Рожкова назван один из вертолетов и поисково-спасательный катер МЧС России, а также остров в Баренцевом море.

Каждый год в день гибели Андрея Николаевича его родственники, друзья и коллеги собираются на могиле Героя, чтобы почтить память Спасателя с большой буквы.

ГОРЕЛА КРЫША НЕБОСКРЕБА...

2 апреля 2012 года на 67-м этаже строящейся башни «Восток» комплекса «Федерация» в Москве произошел пожар, площадь которого составила 300 квадратных метров. Для того чтобы ликвидировать возгорание на крыше небоскреба, пришлось задействовать авиацию.

Пожар начался около восьми часов вечера. Позже придут к выводу, что причина могла быть в неисправности тепловой пушки или соприкосновении ткани рекламного плаката с разогретым прожектором при порыве ветра. Прибывшие на место пожарные расчеты начали тушить огонь на высоте 260 метров, эвакуировали вниз строителей. Сначала с огнем пришлось бороться практически голыми

руками: носили наверх порошковые огнетушители. Потом к месту пожара доставили мотопомпы.

Надо сказать, система мотопомп, крайне необходимая при тушении пожаров на большой высоте, начала внедряться в практику при начальнике управления пожаротушения Москвы Евгении Чернышеве, который погиб при исполнении служебного долга в марте 2010 года (посмертно присвоено звание Героя России). В 2011 году в том же комплексе «Федерация» прошли учения с применением именно таких систем. И вот теперь их пришлось применять при тушении настоящего пожара.

Эдуард Бондаренко, начальник пожарно-спасательного отряда, вспоминает: «Как выяснилось, учеба даром не прошла: бойцы действовали четко и слаженно, хотя им пришлось преодолеть пешком подъем 10–20 этажей».

При тушении пожара были задействованы четыре вертолета – три Ка-32 и один Ми-26, с системами горизонтального пожаротушения и емкостями для сброса воды на огонь. Действия экипажей осложнялись сильнейшим ветром, который мешал сбрасывать воду точно на очаг возгорания (только этим и объясняется несколько промахов, допущенных опытными пилотами). Но вертолетчики повторили заходы, учтя необходимые поправки на ветер. Это предопределило



успех всей операции по тушению пожара на небоскребе.

Позже представители строительной организации заявили, что угрозы обрушения строительных конструкций в ходе пожара не возникло. А самое главное, что пожар выявил все просчеты в организации мер противопожарной безопасности, и в ходе дальнейших строительных работ все это было учтено.

«Да, действительно, на строящемся объекте, на горизонте, так называемом на строительном языке, не были оборудованы все средства пожаротушения. Башня растет, средства перемещаются, и достаточного количества средств пожаротушения для столь мощного пожара действительно не хватило. Может, в чем-то мы ошиблись, и мы будем учитывать эти ошибки в будущем», – сказал тогда представитель компании-застройщика Михаил Дворкович.

Столичные пожарные прекрасно справились со сложнейшей задачей. Несмотря на то что пожар полыхал практически по всей площади крыши, он был полностью потушен вертолетами и 25 пожарно-спасательными подразделениями, принимавшими участие в операции, менее чем за четыре часа. И самое главное – никто не пострадал...

ВЗРЫВ НЕ ПРИВЕЛ К ХАОСУ

3 апреля 2017 года около 14:40 в вагоне поезда на перегоне станций метро «Технологический институт» и «Сенная площадь» в Санкт-Петербурге произошел подрыв самодельного взрывного устройства. В результате погибли 15 человек, а пострадало около 60 пассажиров, которым был причинен вред разной степени тяжести. Но, возможно, последствия могли быть гораздо хуже, если бы не четкие действия оперативных служб и самого машиниста пострадавшего поезда.

Сообщение о происшествии

в метрополитене поступило в службу оперативного обеспечения ЦУКС в 14:39. Незамедлительно к станциям метро «Технологический институт» и «Сенная площадь» выехали пожарно-спасательные подразделения.

Как оказалось, машинист поезда Александр Каверин в критической ситуации не растерялся и принял оптимальное, спасительное для всех решение: он не стал останавливать поврежденный взрывом состав в задымленном тоннеле, а благополучно довел его до платформы «Технологический институт». Тем самым вывез всех пассажиров в относительно безопасное место, откуда их гораздо удобнее было эвакуировать. Это сыграло ключевую роль в спасении оказавшихся в эпицентре трагедии людей.

Для ликвидации последствий теракта была задействована вся петербургская подсистема РСЧС. Одними из первых на место теракта прибыли бойцы 14-й и 5-й пожарно-спасательных частей Санкт-Петербурга. В кратчайшие сроки совместно с бригадами медиков было организовано оказание помощи и эвакуация более 1200 пассажиров метрополитена на поверхность.

Роман Денисенко, начальник

ПЧ-1, вспоминает: «По прибытии на место в верхнем вестибюле и перед входом на станцию «Технологический институт» мы увидели пострадавших, кареты скорой помощи уже были заполнены людьми. По эскалаторам мы спустились в нижний вестибюль и увидели в дальней части платформы, у третьего вагона, где произошел взрыв, 10–12 человек, лежащих без сознания, – кто-то уже не шевелился, кто-то еще дышал. Практически сразу мы с сотрудниками метрополитена и медицинской службы провели их эвакуацию на мягких носилках...»

Совместно со спасателями на станциях метро работали медицинские бригады Всероссийского центра экстренной и радиационной медицины МЧС России (ВЦЭРМ). На Технологической площади был развернут штаб по ликвидации последствий ЧС. Здесь же был организован пункт приема и сортировки пострадавших. Сюда же прибывали автомобили скорой помощи и вертолет Ка-52 МЧС России, которые без промедления доставляли пострадавших людей в лечебные учреждения города.

Параллельно с работами на станции «Технологический ин-



ститут» шли поиски в самом тоннеле – на перегоне между станциями, где прогремел взрыв. Спасатели искали тех, кого, возможно, взрывной волной выкинуло из поезда. Спустя час спасательные работы в метрополитене были завершены.

Уже к вечеру удалось практически полностью восстановить движение электропоездов

на всех ветках Петербургского метрополитена, исключая лишь несколько станций. Поздней ночью, после завершения работы группы следователей, на станции «Технологический институт» спасатели приступили к уборке пострадавшего в результате взрыва электропоезда. К утру 4 апреля все работы на станции были завершены, и она

начала свою работу в обычном режиме.

**Владимир Сварцевич,
Николай Смирнов,
Дмитрий Рассказов**

*При подготовке подборки использованы материалы РИА Новости
Фото из архива редакции*



ТОЛЬКО ФАКТЫ

Апрель 1992 г. Участие сил и средств ГКЧС России в подавлении очагов пожара на артиллерийском складе в Республике Армения. Впервые в отечественной практике для ликвидации пожара использован специально оборудованный для этого экспериментальный самолет Ил-76. Опыт его применения оказался удачным. За мужество и героизм, проявленные при тушении пожара, ряд участников российской экспедиции были награждены государственными наградами.

2 апреля 2015 г. В 300 км южнее Магадана, в акватории Охотского моря, затонул большой автономный морозильный траулер «Дальний Восток», на борту которого находились 132 человека. К поисково-спасательным работам было привлечено более 1600 человек и свыше 90 единиц техники, в том числе от МЧС России – более 270 человек и свыше 60 единиц техники. Общая площадь района поисковых работ составляла более 8,8 тысячи квадратных километров. Были спасены 63 человека, 56 – погибли, а 13 моряков считаются пропавшими без вести...

3 апреля 2016 г. В пятиэтажном здании, построенном в конце XVIII века, принадлежащем Министерству обороны РФ, на улице Знаменке в Москве возник пожар, охвативший площадь 3500 квадратных метров. При этом произошло частичное обрушение кровли на площади 1200 квадратных метров. Пожару присвоили 5-ю, высшую категорию сложности. Очаг огня был оперативно локализован и через пять часов ликвидирован. Пожарно-спасательные подразделения с места происшествия эвакуировали всех находившихся в здании людей.

15 апреля 1993 г. Около 19:00 в Набережных Челнах на заводе двигателей АО «КамАЗ» внезапно произошел взрыв подстанции, встроенной в огромный заводской корпус. Возник гигантский пожар – пламя, быстро охватившее здание, достигало 60-метровой высоты! С небольшим интервалом к месту ЧС прибыли пожарные подразделения из Альметьевска, Нижнекамска, Елабуги. Для оповещения персонала завода были задействованы

около 200 сирен, сеть громкоговорителей (численность рабочих и служащих завода – 18 тысяч человек, и он работал в три смены). Все люди были своевременно эвакуированы из цехов и помещений, и никто не пострадал. Борьба с пожаром продолжалась девять суток.

17 апреля 1995 г. МЧС России впервые провело учение на Северном полюсе. Отрабатывались действия по поиску, спасению, оказанию помощи и эвакуации пострадавших в экстремальных условиях Центрального Арктического бассейна. Группа спасателей десантировалась в «царство вечных льдов» на парашютах. Специалисты Центроспаса и Центра специального назначения МЧС России отработали действия в экстремальных ситуациях, развернули мобильный госпиталь и оказали помощь условно пострадавшим. Переночевав в палатках, спасатели совершили лыжный переход, тем самым проверив возможность выживания среди сплошных льдов. В центре Северного полюса, на «макушке» Земли, они водрузили флаги Российской Федерации и МЧС России.

21 апреля 2006 г. В Корякском автономном округе на Камчатке произошло землетрясение силой в эпицентре около девяти баллов. В зоне стихийного бедствия оказались 11 населенных пунктов. Сотни домов были повреждены или разрушены, тысячи людей при минусовой температуре воздуха остались без тепла, электроэнергии, связи. Из Москвы в зону ЧС прибыла оперативная группа МЧС. Одновременно авиацией МЧС России были доставлены грузы первой необходимости – продукты питания, медикаменты, отопительные аппараты. Более 1300 жителей были эвакуированы в Петропавловске-Камчатском. К ликвидации последствий землетрясения были привлечены около 1,5 тысячи человек. Этими силами провели восстановление систем энергоснабжения, ремонт пекарен, котельных, жилых домов.

И все это – лишь единичные эпизоды работы спасателей в апреле на территории всей нашей огромной страны...

В огне – с «ХОЛОДНОЙ» ГОЛОВОЙ

Накануне Дня пожарной охраны наш корреспондент посетил отдельный пост новосибирской пожарно-спасательной части № 5 и встретился со старшим пожарным Дмитрием ЕРЁМЕНКО, который официально был признан в прошлом году лучшим специалистом своего профиля во всей стране.



«ВСПОМИНАЮ УРОКИ ОБЖ...»

– Дмитрий Павлович, расскажите, пожалуйста, что для вас значит День пожарной охраны?

– Это приятный и значимый праздник. Но у нас такая работа, что мы нередко встречаем его на дежурстве. Правда, мне повезло, за семь лет, что я несу службу в рядах пожарной охраны МЧС России, в основном мне выпадал свободный день. Но каждый год 30 апреля я в окружении коллектива. Мы собираемся караулом или двумя караулами... Считаю, что важно быть именно с коллективом в этот день. Потому что у нас на самом деле один за всех и все за одного, мы одна команда и в будни, и в праздники.

– Почему вы стали пожарным?

– После службы в армии у меня была хорошая физическая подготовка, мне хотелось настоящего дела. Работа пожарного подразумевает высокие физические нагрузки и помощь людям, оказавшимся в чрезвычайной си-

туации. Тогда я и решил связать свою жизнь именно с пожарным делом. Поработал и понял – это как раз то, что мне надо.

Хотелось бы отметить такой важный момент. Я сейчас вспоминаю школьные уроки ОБЖ, где нам говорили, как надо себя вести, чтобы не допустить пожара. Но тогда мы не придавали этим словам особого значения – дети есть дети. Не задумывались о действиях, которые могут привести к возгоранию. Но сейчас, работая пожарным, у меня совершенно иное отношение к такого рода науке для школьников. Нужно учить их на реальных примерах, чтобы дети понимали, как это важно. Я постоянно вижу очень серьезные, а нередко и трагические последствия того, что, например, вовремя не сменили проводку в доме или человек не потушил сигарету. Считаю, что детям нужно больше общаться с нами, пожарными, тогда они будут представлять степень опасности и знать, как спастись. В ОБЖ нужно больше практики, это важно.

– Какими качествами должен

обладать человек вашей профессии?

– В первую очередь это высокий уровень самодисциплины. Слово «лень» в принципе не может быть в лексиконе такого человека. Также необходимо делать упор на регулярные и упорные тренировки, как физические, так и по спецподготовке, – нужно всегда быть в отличной форме.

– Сложно ли освоить профессию пожарного?

– Многое зависит от желания. Если оно есть и тебе это дело нравится, то труда обучение не составит. Нужно приходить с настроением, что все получится.

У меня было так: после подготовки необходимых документов и прохождения медкомиссии по рекомендациям направили в учебный центр федеральной противопожарной службы по Новосибирской области. Там особое внимание уделяется практике: есть пожарные автомобили, обучаемые выезжают на задания, тушат настоящие пожары. Этот процесс обучения с включением в реальные ЧС очень эффективен. Мы заступали в караулы с опытными командирами, которые показывали, что и как делать.

«В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ МЫ – БОЙЦЫ»

– Расскажите о самом памятном выезде.

– Это было в первый год моей службы. Поступило сообщение о крупном пожаре. Было задействовано много различной пожарной техники. Горели четырехметровой высоты склады, уже на крыше было пламя, огонь быстро распространялся. Помню, без защиты органов дыхания вблизи было невозможно ды-

шать, тем более что горели химикаты, которые хранились на складах.

Почему именно этот пожар вспомнил, хотя были и другие, не менее опасные? Потому что именно тогда я впервые осознал, как это важно – готовиться заранее. Что ни говори, восемь-девять часов в одном темпе – максимальном, на износ – не так уж легко. Дополнительные сухие вещи всегда должны быть с собой, чтобы оставаться в строю. Как говорится, наука была на будущее.

– *Что вы чувствуете, борясь с пожаром, рискуя жизнью?*

– В первую очередь все мы – бойцы, нам нужно не терять способности трезво мыслить и принимать решение в любой ситуации. Инстинкт самосохранения, безусловно, есть у всех, но нужно всегда думать. Когда оцениваешь ситуацию объективно, то не бежишь от опасности, но и неразумный героизм не проявляешь. То есть работаешь с «холодной» головой. Когда занят делом, страх уходит. Пожары бывают разными, но есть общие черты по их ликвидации. Например, в составе отделения каждый знает свою роль: водитель становится на насос, один из пожарных встает на пожарную линию и присоединяет ее, другой бежит к месту очага возгорания. Командир в это время передает по рации, что горит, в каком масштабе, необходимо ли подкрепление, сколько нужно техники. Соответственно, изначально нужно знать, куда идешь и что ты делаешь. Подготовка очень важна.

– *А как проходит ваша подготовка?*

– И на службе, и в свободное время. Мы работаем сутки через трое. Но часть никогда не пустует: ни в выходные, ни в праздники не прекращается работа. Утром у нас развод. Строятся сменяющийся и заступающий караулы. Затем происходит полная проверка своего обмундирования, далее проверка техники. Поскольку работаем круглосуточно, нужен контроль: все должно быть в исправном состоянии, заряжено, проверено. Чтобы в любую минуту мы были готовы к выезду на ЧС. Ведь каждая ошибка при проверке может привести к утрате секунд на пожаре. А это недопустимо.

В целом каждый час на сутках расписан. Теоретические занятия, отработка и сдача нормативов, время для спорта и отдыха. А в свободное время я занимаюсь пожарно-прикладным спортом. Но тренируюсь и тогда, когда заступаю на дежурство. Перед соревнованиями – каждый день. Дисциплина нужна, чтобы тренироваться, соблюдая режим, не забрасывая. Тренировки и соревнования помогают оттачивать профессиональные навыки, которые потом необходимы при тушении реального пожара.

– *Что бы вы посоветовали школьникам, мечтающим стать пожарными?*

– Как говорится, мечтать не вредно, нужно знать, чего ты хочешь. Поэтому стоит изучить профессию, в которой ты планируешь развиваться, готовиться к ней. У нас не та профессия, в которой можно себя «попробовать». От ваших действий будут зависеть жизнь и здоровье других людей: пострадавших, сослуживцев.

ДЕНЬ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ

30 апреля – День пожарной охраны России, которая бессменно стоит на страже государства Российской с 1649 года.

Современная Государственная противопожарная служба МЧС России – это мощнейшая оперативная структура, которая выполняет многочисленные задачи по борьбе с огнем, ликвидации ЧС, оказанию помощи при ДТП и в других сложных ситуациях.

Сотрудники ГПС МЧС России – это работники субъектной, муниципальной, ведомственной и частной пожарной охраны, добровольцы. В стране действуют около двух тысяч гарнизонов пожарной охраны, в состав которых входят более 24 тысяч подразделений. Ежегодно в среднем они совершают до двух миллионов выездов.

Нужна практика, серьезные занятия спортом – это безусловный плюс для будущего пожарного. Уже в школе можно стать волонтером или заниматься пожарно-прикладным спортом. Так, в нашей части тренируются дети, и уже с 13 лет они участвуют в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту. Это хорошая проверка своих сил и опыт, который точно пригодится.

Беседу вела Дарья Арнаутова

Фото Льва Ковалева,

Виктора Боровских



ДМИТРИЙ ЕРЁМЕНКО УЖЕ СЕМЬ ЛЕТ СЛУЖИТ В ПОЖАРНОЙ ОХРАНЕ, ПЯТЬ РАЗ СТАНОВИЛСЯ ЛУЧШИМ ПОЖАРНЫМ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ И В ПРОШЛОМ ГОДУ ПРИЗНАН ЛУЧШИМ ПОЖАРНЫМ НА ВСЕРОССИЙСКОМ ЭТАПЕ «СОЗВЕЗДИЯ МУЖЕСТВА».

Успели спасти ИЗ ВОДЫ И ИЗ-ПОД КОЛЕС



За маленькими детьми нужен глаз да глаз. Их любознательность вкупе с невнимательностью взрослых может привести к опасным ситуациям. И порой случается так, что родительский недосмотр за собственными детьми приходится «компенсировать» другим ребятам, оказавшимся в критический момент рядом и бросившимся на помощь, рискуя жизнью...

В ПОСЛЕДНЕЕ МГНОВЕНИЕ

Случай в городе Сатке Челябинской области взволновал многих: тогда двухлетний ребенок оказался на рельсах перед идущим на него тепловозом. Последствия могли стать необратимыми, если бы не 11-летняя **Елизавета Маслакова**.

Лиза шла в магазин. Дорога проходила по автомобильному мосту, который расположен над железнодорожными путями. Вдруг она отчетливо услышала детский плач. Посмотрела вниз, а там, прямо на рельсах, сидит маленькая девочка, рядом нет никого. И в этот самый момент из-за поворота раздались предупредительные гудки приближающегося поезда!

Лиза не мешкала ни секунды – опростетью кинулась по каменному косоугру вниз, споткнулась, катилась, раздирая колени, не думая о себе – лишь бы



Елизавета Маслакова

успеть! Только успела схватить малышку на руки и отскочить от рельсов, как буквально в следующее мгновение прямо за спиной, непрерывно гудя, промчался тепловоз...

Позже машинист расскажет, как ситуация выглядела из его кабины. По технике безопасности он начал подавать гудки, приближаясь к повороту, из-за которого не видно, что происходит перед мостом. А на вопрос о том, успел бы тепловоз остановиться, если бы было бы примене-

но экстренное торможение, машинист ответил, что нет, так как слишком маленькое расстояние от поворота до моста не позволило бы успеть затормозить до полной остановки.

Лиза спросила девочку, где она живет. Та не знала, слишком маленькая. Пошли искать ее дом – долго ходить не пришлось, ребенка узнали соседи. Оказалось, жила неподалеку, в неблагополучной, как потом выяснилось, семье...

Вспоминая о произошедшем, Лиза призналась, что страшно ей стало только тогда, когда она уже была дома. Рассказывая своей маме о случившемся, девочка осознала всю опасность ситуации, что могло бы произойти, если бы плач она не услышала или если бы не успела вместе с ребенком отбежать от железнодорожных путей.

Елизавету Маслакову и ее маму пригласили в Москву. В Совете Федерации в ноябре прошлого года девочку наградили медалью РОССОЮЗСПАСа «За мужество в спасении».

Нахождение маленьких детей без сопровождения взрослых вблизи железнодорожных путей – это уже сама по себе экстренная ситуация. Железная дорога для всех, а для детей в первую

ПЕРИОДИЧЕСКИ ФИКСИРУЮТСЯ СЛУЧАИ, КОГДА ДЕТЕЙ СПАСАЮТ ОТ ПОДХОДЯЩЕГО ПОЕЗДА. НАПРИМЕР, В СОЧИ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИК УСПЕЛ БУКВАЛЬНО В ПОСЛЕДНЮЮ ДОЛЮ СЕКУНДЫ ВЫХВАТИТЬ ТРЕХЛЕТНЕГО МАЛЬЧИКА ИЗ-ПОД КОЛЕС СОСТАВА – ЭТО БЫЛО ВИДНО НА КАДРАХ КАМЕРЫ ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ...

очередь – зона повышенной опасности. Переходить по железнодорожным путям вне переходов запрещено, даже при отсутствии на них подвижных составов. Когда ребенок пересекает пути по наземному открытому нерегулируемому переходу, то он должен снять наушники, убрать капюшон. При приближении поезда, локомотива или вагонов нужно остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии встречного поезда на соседних путях, продолжать переход.

Дети нередко подлезают под вагоны, чего категорически нельзя делать, так как состав может тронуться в любую секунду.

На пассажирской платформе родители должны ни на секунду не отпускать от себя ребенка, постоянно держать его за руку – при этом не переступать за линию безопасности у края пассажирской платформы.

УКАТИЛСЯ В РЕЧКУ МЯЧ...

Этот случай произошел в селе Батурино, что в Томской области. Оно стоит у реки Якунины, большой и быстрой. Соответственно, в период половодья она становится опасной, тем более что берега здесь во многих местах крутые, обрывистые, вода их подмывает. Но как раз на них и любят играть дети, зачастую игнорируя предупреждения взрослых быть осторожнее, не играть с мячом, который может укатиться по наклонному берегу в реку. А если такое случилось, ни в коем случае не лезть за ним в реку, ведь течение в ней сильнейшее!

И в этот раз все произошло вопреки предостережениям. 11-летний **Юрий Мельников** играл со своей четырехлетней племянницей в мяч, который, как в той детской считалочке про Таню, вдруг взял да и укатился в реку. Был как раз период половодья, когда нельзя не то что в воду лезть – приближаться к крутому берегу опасно, но... дети есть де-

ти, даже старший Юра не подумал о последствиях. Они все-таки решили посмотреть с обрывистого берега, как далеко укатился мяч, можно ли его достать, – и маленькая девочка вдруг скатилась по нему прямо в ледяную воду. Ее тут же подхватило течением и вместе с кусками льда начало быстро относить от берега.

Уже потом Юра вспоминал, что первой его мыслью было позвать родителей, ведь все произошло возле их дома. Но сразу понял, что не успеет: племянница не умела плавать, она чудом держалась на воде, барахтаясь изо всех сил. И тогда мальчик полез за ней сам. Нащупав ногами дно, он схватил ребенка за руку – благо она еще была рядом, стал тянуть на себя. Это никак не удавалось, пока он уже изо всех сил отчаянным рывком не вытащил ее. Девочка была спасена, но Юра сам не смог удержаться – его потащило течением на глубину. В последний момент мальчик смог зацепиться за выступ крутого берега, а потом выбрался на него...

Урок детям теперь на всю жизнь. Благо, что остались живы – благодаря Юре. Все-таки он оказался на высоте, спас племянницу и сумел спастись сам.

Впоследствии, в рамках Всероссийского гражданско-патриотического проекта «Дети-герои», Юрий Мельников был награжден в Москве, в Совете Федерации, медалью РОССОЮЗСПАСа «За мужество в спасении». В свою очередь, Главное управление МЧС России по Томской области выступило с ходатайством о поощрении мальчика ведомственной наградой МЧС России. Медаль «За спасение погибающих на водах» была вручена Юрию на торжественном мероприятии, посвященном Дню спасателя Российской Федерации, в декабре прошлого года. Кто знает, может быть, смелый мальчишка в будущем станет спасателем?

Период половодья требует особого контроля родителей за детьми – их нельзя допускать



Юрий Мельников

к рекам и водоемам без надзора взрослых. Предупредите своего ребенка, что во время ледохода опасно подходить близко к реке в местах затора льда, тем более – стоять на обрывистом берегу. Разъясните почему: ведь берега постоянно подмываются водой и в период ледохода, когда поток набирает особую силу, несет большие льдины, обрыв может просто рухнуть прямо в реку. То же самое – нельзя перегибаться через перила, когда любуешься водными просторами с высокой набережной.

Ну и конечно, как в вышеприведенном случае со спасением девочки, строго-настрого накажите детям, – рассказав для примера эту историю, – чтобы они никогда не пытались достать упавший в реку мяч, как и любые другие «плавучие» предметы! Хотя маленькому ребенку этого не объяснишь – тут постоянный присмотр нужен, о чем, собственно, не устают предупреждать спасатели. Однако далеко не все родители внимают их предупреждениям, жалеть о чем потом иногда бывает поздно...

Материал подготовила
Дарья Арнаутова
Фото **Сергея Михеева,**
Евгения Пинчукова



Выход из конфликтов – школьная служба медиации

*Алла Мартынова, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии,
Ирина Воспитанник, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии,
ГАОУ ДПО «Ленинградский областной институт развития образования», г. Санкт-Петербург*

Проблема сохранения психического здоровья и безопасности среды и личности является приоритетной в современном образовании. Сегодня, когда активно развивается процесс переориентации образования на личностное развитие ребенка, безопасная среда отождествляется с социальным благополучием общества в целом.



НА ГРАНИ ПРОТИВОРЕЧИЙ

Вначале зададим себе вопрос: что мы относим к основным характеристикам комфортной безопасной образовательной среды?

Современные исследователи выделяют несколько основных характеристик. Прежде всего, это отсутствие проявлений психологического насилия во взаимоотношениях участников образовательного процесса. Это и удовлетворение потребности учащихся и учителей в личностно-доверительном общении, создание комфортной психологической атмосферы в коллективе.

Также к основным характеристикам относят причастность каждого участника образовательного процесса к поддержке комфортной среды, профилактику угроз, препятствий продуктивному устойчивому развитию личности, обеспечение развивающего

характера образовательного процесса и т.д.

Вместе с тем сфера образования изначально очень противоречива. Школьная жизнь – это сложный и многообразный процесс, который включает в себя не только учебные ситуации, но и разные уровни взаимодействия большого количества людей. Что, в свою очередь, постоянно приводит к возникновению различных конфликтных ситуаций.

То есть от конфликтов никуда не деться. Признавая их нормой общественной жизни (в любом случае они неизбежно будут возникать), специалисты говорят о необходимости создания механизмов психологического регулирования и разрешения конфликтных ситуаций.

Вот почему возникает особая необходимость в формировании навыка умения жить в многонациональном обществе, вести

межкультурный диалог, в способности граждан конструктивно взаимодействовать. И всему этому нужно учить ребенка, начиная со школьного возраста и даже раньше.

Но мы сейчас говорим именно о школе. Разрабатывая меры по предотвращению и улаживанию конфликтов, нужно исходить, конечно же, из объективного положения дел на сегодняшний день. А оно таково, что в ходе воспитательного и образовательного процессов как учителя, так и учащиеся сталкиваются со многими трудностями, мешающими эффективному взаимодействию. Вследствие этого возникают противоречия, которые нередко перерастают в конфликт и нарушают межличностные отношения, что негативно влияет и на учебную деятельность.

Конфликт – это существен-

ное препятствие, которое может возникнуть в образовательном процессе и снижать качество образования в целом. И чаще всего самым противоречивым в возрастном плане является подростковый возраст, который усугубляет имеющиеся в образовательной среде проблемы.

Многие исследователи отмечают, что именно подростки склонны к проявлению деструктивных форм поведения при решении конфликтов, а это ведет к нарушению отношений с самим собой и окружающими людьми. Подростки не всегда готовы преодолевать трудности в общении и эффективно решать конфликты, сопровождающие их каждый день.

Наглядной иллюстрацией к сказанному послужат современные реалии школьной жизни – ведь мы так часто сегодня слышим о травле, конфликтах не только между учениками, но и с учителями и т.д. Родители бьют тревогу, педагогическое сообщество ищет способы выхода из конфликтных ситуаций в школе. Сама жизнь подталкивает к тому, чтобы как можно активнее разрабатывать и применять в школе современные технологии по разрешению конфликтов.

КУЛЬТУРА ОБЩЕНИЯ

К таким технологиям относится метод медиации. Эффективность его прежде всего в том, что позволяет, как говорится, безболезненно для сторон разрешить конфликтную ситуацию еще в зародыше, не дать ей развиваться дальше – но не только. Данный метод универсален, будучи актуальным буквально для всех задач создания безопасной и комфортной психологической среды. Практика показала, что в нем кроются большие перспективы. Рассмотрим эту тему подробнее.

Реализация модели школьной службы медиации направлена на развитие коммуникативного потенциала учащихся. Как

МЕТОД ШКОЛЬНОЙ МЕДИАЦИИ РАССМАТРИВАЕТСЯ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД, КОТОРЫЙ ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ СПОРОВ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В КАЧЕСТВЕ СОВРЕМЕННОГО АЛЬТЕРНАТИВНОГО СПОСОБА РАЗРЕШЕНИЯ СПОРОВ.

известно, он включает в себя усвоение основ коммуникативной культуры личности, просто говоря – культуры общения. К этим основам относят умение высказывать и отстаивать свою точку зрения, овладение навыками неконфликтного общения, способность строить и вести общение в различных ситуациях с людьми, отличающимися друг от друга по возрасту, ценностным ориентациям и другим признакам.

Участие в деятельности службы медиации позволяет школьникам приобрести в первую очередь социальные знания об общественных нормах, правилах общения, социально одобряемых и неодобряемых формах поведения, о способах конструктивного разрешения конфликтов и т.п. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителями (в основном и дополнительном образовании), родителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Далее, что не менее важно,

школьники получают опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, в том числе и к ценности межличностного общения. Они видят конкретный пример опыта конструктивного разрешения возникающих конфликтов в образовательной среде. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие учащихся между собой и со значимыми взрослыми в рамках детско-взрослого сообщества.

В равной степени для учащихся все это является и первым опытом самостоятельного действия в разрешении конфликтов или их профилактике, просветительской работе, волонтерской деятельности, то есть в высоко социальной значимой деятельности для подростка.

Школьная служба медиации, реализуемые ею формы работы, в том числе взрослыми медиаторами (тренинги по коммуникации, круги примирения и т.д.), призваны стать важным элементом образовательного процесса школы.





МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ

Особенности организации службы школьной медиации были определены еще несколько лет назад методическими рекомендациями Минобрнауки России по организации служб школьной медиации в образовательных организациях (от 18.11.2013).

В настоящее время эти рекомендации не только не потеряли своей значимости, а стали еще более актуальными. Можно сказать больше – сегодня представляется крайне необходимым создание во всех школах эффективно действующей службы школьной медиации. Давайте разберем этот вопрос подробнее.

Служба школьной медиации – это служба, созданная в образовательной организации и состоящая из работников данного учреждения, учащихся и их родителей, прошедших необходимую подготовку и обучение основам метода школьной медиации и медиативного подхода.

Основными задачами работы школьной службы медиации являются создание безопасной среды в образовательной организации (обеспечение защиты прав детей, создание условий равных возможностей и защиты их интересов) и обучение школьников инновационной технологии урегулирования конфликтов в целях повышения их коммуникативной компетентности.

То есть такая служба, просто говоря, позволяет одновременно и разрешать конфликты, и обучать этой непростой науке школьников, что в жизни пригодится каждому выпускнику.

Служба медиации рассматривается как новая технология решения конфликтных ситуаций в школе с привлечением детей. При этом такая форма социально-психологической помощи всем участникам образовательного процесса может эффективно применяться не только в конфликтах, но и в различных тяжелых жизненных ситуациях, в случаях правонарушений обучающихся, в волонтерском движении и т.д.

Суть метода в том, что конфликт должен быть разрешен его непосредственными участниками, поскольку только они могут найти оптимальное, отвечающее их интересам решение. Если участники конфликта взяли на себя ответственность за принятое решение, они обязаны его исполнять.

В качестве ведущих медиации (нейтральных посредников) привлекаются прошедшие обучение учителя или родители. К проведению встречи могут быть привлечены волонтеры, психологи, социальные педагоги и классные руководители.

В образовательном учреждении можно выделить основные группы конфликтов: ученик –

ученик, ученик – учитель, ученик – родители, учитель – учитель, учитель – родители, учитель – администратор, родители – родители, родители – администратор (согласно исследователю А.Я. Анцупову).

Как показывает практика, наиболее распространенными являются конфликты, с одной стороны, между учениками (основной причиной признается нарушение социализации школьников), с другой стороны, между учителем и учащимся. При этом именно учащиеся, как правило, оказываются в более уязвимом положении. Неразрешенные конфликты с учителями являются одной из основных причин нежелания посещать школу, приводят к деформации личностного развития, закреплению негативного отношения к обучению.

Метод медиации в любом случае рассматривается как инновационный метод, который применяется для разрешения споров и предотвращения конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса в качестве современного альтернативного способа разрешения споров.

Что особенно важно, у школьников создается модель правильного поведения в конфликтной ситуации. Потому что навыки, полученные ими в ходе проведения процедуры медиации, по качеству превосходят любые искусственные ситуации, обыгрываемые на тренинге. И роль школы здесь неопределима. Как мы все понимаем, далеко не в каждой семье родители могут показать пример улаживания конфликтов и научить этому ребенка, тем более на профессиональном уровне.

Таким образом, медиативные методы в высокой степени способствуют формированию конструктивного поведения учащихся в конфликтах, закладывают основу воспитания будущих поколений, опирающихся на гуманистические ценности. Эти методы ставят человеческую жизнь, благополучие и гармоничное развитие личности, позитивное

общественное взаимодействие на первое место.

Развитие школьных служб медиации является важнейшей инновацией, востребованной сегодняшней жизнью и ставшей одной из приоритетных задач в области современного воспитания и образования.

СПОСОБНОСТЬ ПОНИМАТЬ

Особого внимания заслуживает восстановительная медиация – это процесс, в котором медиатор создает условия для восстановления способности людей понимать друг друга и договариваться о приемлемых для них вариантах решения проблем (в том числе о заглаживании причиненного вреда), возникших в результате конфликтных или криминальных ситуаций.

В ходе восстановительной медиации важно, чтобы стороны имели возможность освободиться от негативных состояний и обрести ресурс для совместного поиска выхода из ситуации.

Основой восстановительной медиации является организация диалога между сторонами, который дает возможность им лучше узнать и понять друг друга. В диалоге медиатор помогает выразить и услышать точки зрения, мнения, чувства сторон, что формирует пространство взаимоотношений. Конфронтация, предубеждения, подозрительность и агрессивность конфликтующих между собой меняются на позитивное восприятие (отношения).

Медиация альтернативна любому директивному способу разрешения споров, когда конфликтующие стороны лишены возможности влиять на исход спора, а полномочия на принятие решений по спору делегированы третьему лицу. Процедура медиации является эффективным инструментом не только разрешения споров и конфликтных ситуаций, но и их предупреждения и профилактики.

Теоретической составляющей

ПРИНЦИПЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИАЦИИ:

- ✓ добровольность участия для конфликтующих сторон и принятие решений по взаимному согласию, равноправие сторон;
- ✓ нейтральность медиатора или беспристрастное отношение к каждой из сторон и обеспечение им равного права участия в переговорах;
- ✓ конфиденциальность, информированность сторон (предоставление сторонам всей необходимой информации о сути медиации, ее процессе и возможных последствиях);
- ✓ ответственность сторон и медиатора; заглаживание вреда обидчиком в ситуации, где есть жертва, ответственность обидчика состоит в заглаживании вреда, причиненного жертве;
- ✓ независимость служб медиации или самостоятельность в выборе форм деятельности и организации процесса медиации.

деятельности службы медиации являются принципы восстановительной медиации. Она должна решать, по сути, триединую задачу.

Во-первых, это организация диалога конфликтующих сторон, способствующего освобождению от негативных состояний и определению ресурса для совместного поиска выхода из ситуации: от отношений конфронтации, предубеждений, подозрительности, агрессивности к позитивным взаимоотношениям.

Во-вторых, создание условий для обсуждения сторонами вопроса о заглаживании вреда, разработки механизмов и процедур заглаживания вреда, определения сроков и условий выполнения договоренностей.

В-третьих, разработка организационных основ деятельности службы примирения: механизма передачи на медиацию информации о конфликтных ситуациях; последствий медиации (заключение договоров, примирительных соглашений); категорий случаев, передаваемых на медиацию.

В качестве важнейшего результата восстановительной медиации рассматриваются восстановительные действия. Например, извинение, прощение, стремление искренне загладить причиненный вред. То есть такие действия, которые помогают исправить последствия конфликтной или криминальной ситуации.

Таким образом, медиация в практическом отношении представляет собой многоэтапную процедуру переговорного процесса, в ходе которого конфликтующие стороны при содействии медиатора должны прийти к соглашению относительно урегулирования конфликта.

Эффективность школьной медиации зависит от ряда факторов. Прежде всего, это особенности сложившихся между конфликтующими сторонами отношений, их способность к взаимодействию. Не менее важна направленность конфликтующих сторон на урегулирование конфликта. Разумеется, должно быть доверие конфликтующих сторон к методу медиации. Особенно нужно учитывать личностные характеристики конфликтующих сторон, такие как общий уровень развития, эмоциональной возбудимости и другие.

Можно сделать вывод, что в целом медиация нацелена на создание в школе безопасного пространства для детей, педагогов и родителей, формирование осознанного позитивного общения между ними. Метод поможет правильно ориентироваться и реагировать в различных жизненных ситуациях, что способствует сохранению психического здоровья личности.

Фото из архива авторов



Как усмиряли разбушевавшийся атом



Олег Кобылецкий, наш корр.

26 апреля, в Международный день памяти о чернобыльской катастрофе, генерал-майор в отставке Михаил Иванович Белов принимает особенно много телефонных звонков. И вновь, в который уже раз, кто-то из бывших подчиненных непременно назовет его, своего командира бригады, Батей...



РАНЬШЕ ВЫСТРЕЛА НЕ ПАДАТЬ!

Сам Михаил Белов, Батя, в ту пору был фактически ровесником большинства своих подчиненных, с несущественной разницей в несколько лет. Ему было тридцать пять, а средний возраст подчиненных – за тридцать, многие

старше его самого. Но он действительно стал «батей» для всех них, мобилизованных из запаса на ликвидацию последствий взрыва реактора на Чернобыльской АЭС (ЧАЭС), произошедшего 26 апреля 1986 года – эта дата стала черной в отечественной истории. И мало кто из мобилизованных тогда представлял себе, что такое радиация и что их

враг будет незримым. Белов же как профессионал отлично понимал, на какую «войну» они едут. Поэтому с самого начала делал все для того, чтобы в тех сложнейших условиях по максимуму сохранить людей.

Уникальность ситуации в том, что это именно он, Михаил Иванович Белов, отмобилизовал из военнообязанных и ввел в Черно-



быль самую первую химическую бригаду из Московского военного округа почти сразу после взрыва четвертого энергоблока Чернобыльской АЭС, когда еще все дымилось в прямом и переносном смысле слова. Так что среди ликвидаторов Михаил Белов – личность известная и авторитетная. И не только среди них. Уже после Чернобыля, где молодой комбриг проявил умение успешно руководить в экстремальных условиях, он исключительно за счет личных заслуг, без всякого «блата» в тридцать восемь лет (!) стал генерал-майором, будучи уже на должности начальника Тамбовского высшего военного командного училища химической защиты. Командовал им 15 лет, вплоть до его расформирования в 2003 году.

После увольнения остался жить в Тамбове, где он – лицо известное, пользуется всеобщим уважением. Выпускники Белова служат по всей стране – в Минобороны, ФСБ, МЧС, национальной гвардии – во всех силовых структурах. Специалисты этого профиля жизненно необходимы везде, что очень ярко показал горький опыт чернобыльской трагедии – там химики сразу стали на вес золота и их остро не хватало. Как раз тогда Белов и прибыл туда...

И вот мы встретились с Михаилом Ивановичем в Москве, куда он приехал по делам. Мне повезло – удалось вырвать его на короткое время из круга бесконечных встреч, так как в столице его хотят видеть выпускники, чернобыльцы, сослуживцы... «Их много, все рвутся увидеться, а я один! – отключая мобильник, пояснил он. – Еще не знают, что я приехал, иначе телефон от звон-

ков уже раскалился бы. Завтра встречусь, а сейчас давай спрашивай. Хотя не люблю вспоминать Чернобыль, болит все это до сих пор, понимаешь?..»

Голос у него звучный, командирский, манера общения простая и доброжелательная, будто давно знакомы. Честно говоря, я смотрел на него, бодрого, полного энергии человека спортивного телосложения, и не мог поверить, что так можно выглядеть в 69 лет, да еще после перенесенных запредельных доз радиации. Белов ответил в своей манере, шуткой: «Моя жизненная формула – раньше выстрела не падать! А то, знаешь, некоторые как – еще выстрела не было, а он уже валится! Держу форму, в меру сил спортом занимаюсь».

ОТМОБИЛИЗАЦИЯ

И вот мы возвращаемся в то время, когда на следующий день после взрыва реактора на ЧАЭС в девять утра в кабинете Михаила Белова раздался телефонный звонок. Звонил командующий Московским военным округом генерал армии Владимир Михайлович Архипов.

«Командующий обратился ко мне по имени-отчеству и поставил мне задачу в обстановке строжайшей секретности немедленно произвести отмотобилизацию бригады химической защиты по штату военного времени для выполнения правительственного задания по ликвидации последствий взрыва на ЧАЭС. Официально всем объявить, что бригада формируется для убытия на учения. Об истинной цели личному составу можно будет сообщить только уже на месте...»

В то время Михаил Белов был командиром 3-й бригады химической защиты, уникального в своем роде соединения, которое по своему составу и оснащению было готово к выполнению любых задач по предназначению. Даже в зарубежных армиях ведущих стран мира такого рода соединений не было. Так что выбор командования был не случаен, в округе это была единственная бригада, командовать которой, соответственно, Белову было доверено как лучшему из лучших офицеров. Потому и в чернобыльское пекло первым отправили его. Реально никто не знал, что там ждет, это был первый подобный опыт, задание правительственное, подвести нельзя, значит, нужно послать того, кто способен справиться в необычной, нестандартной ситуации.

Поясним для читателей, не разбирающихся в военных делах: 3-я химическая бригада в Кинешме, которой командовал Михаил Белов, оставалась на месте, а ему предстояло срочно сформировать на ее базе бригаду из военнообязанных, числящихся в приписном составе, как это делается в случае войны.

«Мне всегда режет слух, когда меня кто-то спрашивает: «Вы были в Чернобыле?» – Михаил Иванович усмехается и с нажимом продолжает: – Но я не просто «был», я входил в Чернобыль с отмотобилизованной по меркам военного времени бригадой военнообязанных. Кто может себе представить, что это такое – отмотобилизование для убытия в зону радиационного заражения? Да оно мне до сих пор в кошмарных снах снится. Мне пришлось «воевать» еще до Чернобыля – за



то, чтобы не брали туда всех подряд».

Он то и дело трет грудь в районе сердца, на мой тревожный вопрос о самочувствии отмахивается, мол, пройдет – и продолжает:

– Я понимал, на какую войну мы едем, там оружие ни к чему. Это другая война, понятная мне как профессионалу-химику. Та, после которой человек может навсегда способность к деторождению потерять или и того хуже... Поэтому сразу осенила мысль – а люди?! Ведь дело в том, что на штат военного времени в военкоматах вместе со всеми, естественно, приписаны и те, кто недавно окончил школу или вернулся домой после службы в армии, кто не имел еще ни семьи, ни детей. Но отправить их на радиационную войну – значит погубить, возможно, лишит их потомства. И вот тогда, когда мне начали поставку этих вот молодых ребят, еще жизни не видевших, я стал отправлять их назад. Говорил военкомам: «Куда

вы прете мне юнцов, вы о генофонде страны думаете?» Они все равно привозят, я отправляю. Беру тех, у кого дети есть, кому за тридцать. Кто-то пожаловался на меня командующему округом, но генерал армии Архипов сразу разобрался в ситуации и говорит: «Молодец, продолжай так же! Все правильно делаешь». Он действительно умница был, наш командующий, к людям по-отцовски относился. Но все дело в том, что, стремясь сохранить генофонд, я поступал во вред себе!»

Почему? Дело в том, что специалисты-химики среди запасников – категория редкая, и это в основном как раз и были недавно отслужившие молодые люди, которых Белов не брал. Да, он понимал, что без специалистов по профилю гораздо сложнее будет выполнять правительственное задание, но это не повлияло на его решение.

«Я брал людей от тридцати лет и выше, но главное не это, ведь и в таком возрасте далеко не все имеют детей, – рассказывает

он. – Главное, чтобы они уже имели потомство, то есть сохранился генофонд. Это была работа сутками напролет, ведь от мобилизование жестко ограничено сроками, мы почти не спали. Прет толпа народу, ты отбираешь, подчеркну, каждого! В результате для того, чтобы мобилизовать бригаду из более чем двух с половиной тысяч человек, мы «перелопатили» 17 тысяч! Зато в итоге почти все были «возрастные», уже имеющие потомство, но специалистов среди них было немного, обучали потом, по ходу работ. Взяли и около трехсот бывших осужденных, отсидевших немалые сроки, но с ними проблем не было. Так что совесть моя чиста, многих молодых людей я уберег от мобилизации в зону радиационного заражения. Но весть-то о том, куда мы реально едем, пронеслась по всей Кинешме, хотя я никому ничего не говорил, как мне и было приказано командующим. Однако люди не дураки, телевизор все смотрят... Процесс достиг апогея, когда меня стали «рвать на части» родители военнообязанных, в том числе и те, которые на то время в больших должностях были, чтобы оставить родственников своих «блатных». Меня просили, молили, мне даже угрожали – все было, нервы мои были на пределе. На станции погрузки толпы родителей, родственников, сутками там живут, костры, стоны, плач – как на войну отправляются! Словом, кошмар. Десять эшелонов я отправил, сам, как положено, убыл с последним. Спал после бессонных суток до самого Киева как убитый, прямо в сапогах и португее...»



В ЭПИЦЕНТРЕ

В Киев прибыли 9 мая, люди всюю праздновали День Победы. А Михаил Белов вводил в зону ЧАЭС свою бригаду, и у него до сих пор щемит сердце при воспоминании о первых днях:

«Природа цветет, красота, а вокруг нас пустые населенные пункты, как призраки, – люди эвакуированы. Белье висит, где-то телевизоры еще работают. Помнится, увидел совершенно лысую собаку... Правда, только раз такую встретил. Красивейший город атомщиков Припять, его уже тогда городом будущего называли, совершенно пустой. Мы потом в нем дезактивацию проводили, как и во всех других населенных пунктах. Сегодня мне вспоминается это сияние весны, эта игра красок жизни, за которыми – незримая смерть. И именно мне как профессионалу нужно было уберечь от нее людей, в этом я видел свой долг, помимо выполнения задач».

Бригада сразу включилась в общий бешеный ритм авральных работ. В тот момент нужно было любыми усилиями укротить разбушевавшийся атом и остановить распространение радиации, чем была занята огромная масса людей разных специальностей. Разорванный взрывом ядерный реактор четвертого энергоблока ЧАЭС вначале, сразу после катастрофы, стали забрасывать с вертолетов сыпучими материалами (впоследствии это признали ошибочным решением, о чем еще будет упомянуто далее). С подвесок винтокрылых машин

сыпались на реактор огромные емкости с песком, гравием, щебнем, а наполняли все эти емкости как раз солдаты бригады Михаила Белова, что было «адской» работой.

Бригада не покладая рук работала во всей 30-километровой зараженной зоне, жила в ней. Она была задействована почти во всех задачах ликвидации последствий взрыва, которые выполнялись тогда общими усилиями. Здесь были специалисты, собранные из разных уголков страны. В те времена для всех них не было чужого горя. Люди были воспитаны так, что готовы были жертвовать своим здоровьем и даже жизнью, когда нужно было спасти свою страну от большой беды. А страна, напомним, у всех тогда была одна – СССР...

Предприимались гигантские усилия, чтобы невидимая смерть – радиация – не вышла за пределы зоны, где всюю шло «укрощение» реактора. Кстати, и границы этой 30-километровой зоны впервые обозначали как раз специалисты бригады Белова во главе с ним лично. Бытуют неверные представления, что это круг, где эпицентр – разрушенный взрывом энергоблок. На самом деле границы зоны сильно извилистые, очаговые. Дело в том, что радиация выпадала пятнами, как характерно выразился Михаил Иванович – «кляксами» (это зависело от направления ветра в момент радиоактивных выбросов, как и от еще очень многих факторов): «Стоишь в одном месте – фон относительно нормальный, а буквально рядом уже

дозиметр зашкаливает, вольфрамовая стрелка в приборе взлетает. Мы, проведя радиационную разведку, четко очертили границы зараженной зоны. Сами мы в ней работали и жили – уже этим многое сказано... Но я берег людей от радиации. У меня в лагере людям были созданы безопасные условия, о чем еще скажу дальше, и на каждый очередной день работ на разных объектах я лично вместе с группой офицеров проводил расчеты уровней радиации. Это чтобы люди работали столько, сколько уровень заражения на объекте позволяет, не более того. Тем самым мы их спасали. Заменяли солдат и сержантов немедленно по достижении установленного предельно допустимого уровня облучения. В день допускалось не более 0,5 рад, всего – не более 10 рад».

Все тогда было впервые. Человечество еще не сталкивалось с радиационными авариями такого масштаба. И в ситуации общего аврала в первую очередь оказались востребованными люди, которые по роду своей профессии готовы к действиям в таких ситуациях – специалисты-химики, как Михаил Белов и другие профессионалы. Они знали то, чего не мог знать никто, кроме них, – как проводить радиационную и химическую разведку, как рассчитывать время и условия нахождения в зараженных зонах, чтобы последствия для здоровья были минимальными, как дезактивировать дома, землю и многое, многое другое.

Большая часть личного состава – порядка полутора тысяч че-



ловек – работала в самом эпицентре, на четвертом энергоблоке: на хранилище ядерного топлива, в гигантском по масштабам механическом цехе, на крыше энергоблока. Здесь, в условиях предельных уровней заражения, передвигались только бегом, в полной защите, небольшими группами.

Михаил Белов вспоминает, как во время подъема на высокую точку – многоэтажное здание управления энергоблоком – уровень радиации был таким, что он ощущал это даже физически, сквозь защиту, несмотря на передвижение по лестницам бегом, – тело покалывало, как иголками...

Особенно опасно было собирать на гигантской территории станции (на крышах зданий, на земле и т.д.) разбросанные взрывом куски переоблученного графита, которые, по выражению ликвидаторов, «светились» от радиации. Время на выполнение этого задания исчислялось секундами: как можно быстрее нужно было схватить кусок графита, сунуть его в контейнер, отнести, куда нужно, – и бегом в безопасное место, мыться в санпропускнике. На этом рабочий день был закончен. Некоторые даже просились на энергоблок, чтобы побыстрее набрать свою «норму» и уехать домой. Но последствия для их здоровья в дальнейшем, по возвращении домой, были серьезными, а порой и необратимыми.

Что делать, в атмосфере всеобщего аврала кому-то надо было выполнять всю эту необходимую работу. На войне как на войне. Сплошь и рядом возникали ситуации нештатные, о которых сегодня никто не знает, кроме свидетелей и участников событий. Михаил Белов вспоминает, как произошел взрыв в «жерле» реактора после того, как его стали закидывать с вертолетов каучуком. «По мнению разработчиков такого метода, тем самым хотели создать обволакивающую пленку, чтобы снизить радиационные выбросы, – пояснил Михаил Иванович. – Но не учли запредельные температуры продолжавшейся ядерной реакции в глубине реактора».

В результате под каучуковой пленкой росло напряжение, однажды прорвавшееся взрывом. В результате часть содержимого реактора, который до этого столько времени засыпали разными сыпучими материалами, выплеснулась наружу вместе с осколками радиоактивного графита. Весь этот переоблученный материал тоже пришлось потом срочно собирать, дезактивировать местность – а как иначе? Конечно, в первую очередь этим занимались воины химической бригады Михаила Белова.

Кстати, ему тогда, сразу после этого совершенно неожиданного для всех взрыва, пришло указание немедленно вывести бригаду с места расположения – начальство опасалось, что их накроет

радиационное облако. Но комбриг, верный себе, не торопился сразу «брать под козырек», а хладнокровно и трезво оценил обстановку. Учтя направление ветра, он сразу понял, что им ничего не угрожает, и все остались на местах. «Вот если бы снялись с места, начали перемещаться в авральном темпе, тогда бы точно радиации могли хватануть, – отметил он. – А так спокойно пересидели без всяких последствий. Другое дело, если бы ветер шел на нас, тогда бы нам действительно не поздоровилось и нужно было бы сниматься – если бы успели».

Что и говорить, первые ликвидаторы всему учились на ходу, у них не было ни времени, ни опыта, ни ясных представлений о том, как «укрощать» радиацию. Уже потом придет понимание, что взорвавшийся ядерный реактор бесполезно пытаться «усмирить», засыпая его с вертолетов свинцом, песком, щебнем, гравием, каучуком и т.д. Тем самым заражение лишь усиливалось, так как тот же свинец, точнее его пары, вылетали из «жерла» уже «светящимися» от радиации. И бросать с вертолетов на реактор огромные емкости с разными сыпучими и плавящимися материалами в конце концов перестали. Ведь ядерную реакцию не остановить – она продолжается и сегодня, спустя десятилетия...

Зато оптимальным оказалось решение «законсервировать» радиацию путем сооружения над взорвавшимся реактором саркофага – это, как отмечает Михаил Белов, был лишь один из множества предлагаемых учеными вариантов, и он оказался правильным. Как известно, первый саркофаг авральными темпами возвели всего за пять месяцев, с июля по ноябрь 1986 года, потратив гигантское количество железа. В дальнейшем, когда он свою роль выполнил, уже в наши времена, построили взамен него, порядком обветшавшего и уже пропускавшего радиацию, новый саркофаг, гораздо более совер-



шенный – его сделали сдвижным, из двух огромных полусфер.

БАТЯ

В один из моментов нашего разговора речь у нас зашла о том, в какой степени можно снизить для людей последствия радиационного облучения, когда они непосредственно выполняют работы в зараженной зоне. Михаил Иванович рассказал на этот счет следующее:

«Я тебе как специалист скажу – даже в условиях радиационного заражения, а мы жили, еще раз подчеркну, прямо в пределах 30-километровой зоны, можно создать достаточно безопасные условия. С самого начала я исходил из реальной ситуации, а не из указаний сверху, которые шли издалека, без знания обстановки. Так, место расположения лагеря, которое мне указали, превышало все допустимые и недопустимые нормы заражения. Тогда я провел радиационную разведку и нашел для нашего расположения район наиболее благоприятный, где фонило по минимуму. Далее, свои лагеря (их было несколько), в которых располагался личный состав бригады – палатки, бани, столовые и т.д., – я приказал вкопать на метр вглубь земли. В других частях, где неспециалисты командовали (было и такое, в спешке части формировали), этого не могли понять: зачем, мол, это надо? А затем, что на метр вглубь фон безопасный, все по санитарным нормам – мы просчитали. Значит, люди не заражаются на отдыхе и во время сна, что крайне важно! Более того, мы свои столовые и другие места скопления людей наглухо закрыли полиэтиленовой пленкой, это исключало попадание пыли при ветре. Она ведь была предельно насыщена радиацией. С этой же целью в лагере и в местах перемещения дороги были покрыты клейкими массами (латексом), чтобы не пылили».

В то же время, как он заметил, там, где руководили неспециали-



сты, и палатки на метр вглубь не вкапывали, и столовые насквозь продувались ветром, несущим с собой радиоактивную пыль. У некоторых командиров доходило до того, что солдаты ходили по посыпанному дисперсным песочком (для красоты!) дорожкам строевым шагом и с песней, дыша при этом поднимаемой зараженной пылью...

Вывод из воспоминаний Михаила Белова очевиден: в условиях радиации должны руководить исключительно специалисты и никто более. А опыт правильных действий должен распространяться на всех. Потом на базе расположения его бригады были проведены масштабные и разнообразные показательные занятия для командования всех воинских частей, работавших в зоне. Был передан бесценный опыт – как предохранять людей от радиоактивного заражения, не давать распространяться радиоактивной пыли, дезактивировать местность, предотвращать пожары и т.д. Это особенно помогало тем командирам, которые приезжали на смену. Все они, сменщики, уже были специалистами, но с такой ситуацией, как Белов до них, столкнулись впервые в жизни. А тут тебе все рассказывают, показывают те, кто уже сам все это прошел.

В зоне повсеместно стояли посты дозиметрического контроля,

на которых становилось видно, какую дозу получил тот или иной человек, чтобы у него не было превышения допустимого уровня. Также повсюду были установлены посты дезактивации людей и техники. Техника, вобравшая в себя радиацию, сама становилась «заразной», и ее тут же отправляли, заменяли новой (на затраты тогда не смотрели). Это был непрерывный процесс – тот же БРДМ (бронированная разведывательно-дозорная машина) мог стать непригодным уже после одного-двух выездов на разведку в места с сильным уровнем радиации, и его отправляли на «кладбище» техники (Белов вспоминает, что оно было огромным). Кстати, уже в постсоветские времена в прессе много писали о том, что на Украине эту брошенную технику потом переплавляли и пускали в производство – тут, как говорится, без комментариев...

Как упоминалось, ежесуточно Белов производил расчеты времени нахождения людей на объектах с учетом уровня радиации. Сложность состояла в том, что это можно было сделать только ночью, так как лишь накануне вечером становилось точно известно, куда наутро отправлять команды. Эти расчеты каждый раз затягивались до трех-четырех утра. На сон оставалось совсем



немного времени. «Никто меня не заставлял это делать, я производил расчеты только по своей инициативе, – вспоминает Михаил Белов. – Приходилось заниматься этим лично, лишь со считанными офицерами-специалистами, так как больше доверить было некому – нужно быть профессионалом, разбираться. Поэтому хроническое недосыпание стало практически ежедневным и валило с ног, ведь в шесть утра мне уже нужно было быть на станции погрузки, где производился развод на объекты, потом самому ехать на объекты – не до сна. Но главным для меня было то, что мои солдаты получали минимум облучения на своих объектах...»

За все это Белова уже тогда за глаза и называли «Батя». Как говорится, с большой буквы.

РАДИАЦИИ – ЗАСЛОН

В условиях невероятной жары до предела насыщенная «рентгенами» пыль могла перемещаться целыми облаками, если бы не ликвидаторы. Они занимались пылеподавлением в масштабах всей зоны, предотвращая перенос радиации на соседние районы. Надо сказать, пыль стала одной из главных опасностей потому, что стояла сушь, не было никаких дождей. Иначе бы ситуация могла выйти из-под контроля, так как, если дожди бы пошли, в реки хлынула бы зараженная радиацией вода. Поэто-

му дождей не допускали техническими методами – в воздухе самолеты распыляли специальные реагенты.

Химики ежедневно обрабатывали все места перемещения людей и техники клейкими составами. Дороги покрывали латексом, который надежно связывал пыль – поливали им прямо из АРСов (авторазливочных станций), специально для этого переоборудованных. Но не везде, так как трудно было одним химикам такую большую территорию охватить. Поэтому основная часть территории зоны масштабно обрабатывалась с вертолетов, которые брали в сливные устройства специальную смесь – барду – и разливали ее над местностью. Барда – самый оптимальный для этих целей материал, дешевый и экологически безвредный, создающий клейкий слой и не пропускающий пыль.

Еще одной серьезной опасностью в условиях жары и отсутствия дождей были пожары, точнее опасность их образования. Специфика в условиях заражения в том, что главным было вообще не допустить возгорания или, если вдруг случилось, гасить немедленно. Так как с пеплом идет просто бешеный разнос радиации. На территории зоны работало много пожарных, а в бригаде Белова была для этих целей своя пожарная рота. И с задачей предотвращения пожаров тоже справились.

«В двух словах всего не расскажешь, – отметил Михаил Ива-

нович. – О масштабах нашей работы можно судить хотя бы по тому факту, что силами бригады были обработаны 180 населенных пунктов. То есть кровли, здания, приусадебные участки – все было дезактивировано до допустимых санитарных норм. Уже при мне началось даже заселение первых семей в населенные пункты, которые мы очистили. Заражения водного бассейна не было допущено тоже, конечно, с нашей помощью, ведь мы были задействованы буквально повсюду. Вдоль берегов реки спецтехника рыла 12-метровой глубины ров, а мои солдаты его глиной заполняли. Рву конца-краю не было – это делалось для того, чтобы в будущем, когда пойдут дожди, не допустить попадания зараженной воды в реку. Создавалась глухая защита, так как дождевая вода уже по почвенным капиллярам в реку не попадет, глина не даст. Получалась такая своего рода подземная водонепроницаемая стена вдоль берегов. Объемы работ – просто гигантские. А сколько наши солдаты зараженной радиацией земли сняли и утилизировали – ее ведь прямо слоями снимали... Таким образом, в целом силами бригады мы помогли не допустить распространения радиации ни по воде, ни по земле, ни даже по воздуху, с пылью и пеплом...»

«КОМАНДИРСКАЯ ДОЗА»

Михаил Иванович как-то вскользь заметил в нашем разговоре, что не был уверен (как специалист, отлично представляющий степень опасности), доведется ли уцелеть самому. В отличие от любого солдата и сержанта, которых заменяли в среднем через считанные дни при наборе предельной дозы, он пробыл там два с половиной месяца...

История умалчивает о том, сколько таких «предельных доз» вместились в нем самом за эти семьдесят с лишним дней, когда во многих местах дозиметры за-

шкаливало от запредельной радиации, а он – командир – постоянно мотался по объектам. А как иначе?

Мог ли он уехать, набрав предельную дозу? В принципе, мог, ведь положено. Если бы не это самое – «в принципе». Его принцип не позволял ему бросить бригаду, он посчитал бы это для себя дезертирством. Набравшись опыта, которого еще не могло быть ни у одного из будущих сменщиков (у них командировки в Чернобыль были впереди), он понимал, что никто лучше его не справится с выполнением задач, и главное, не сможет защитить людей от радиации. С ним вместе остались и многие другие офицеры бригады.

Вообще, вспоминает Михаил Иванович, самоотверженно работали все – военные, химики, вертолетчики, ученые, строители, соорудившие саркофаг для изуродованного взрывом энергоблока, чтобы законсервировать выбросы радиации. Понимали – распространение заражения нужно остановить любой ценой. И цена была высокой...

Вот лишь один факт. «У нас в Тамбове своя ветеранская организация, так что, соответственно, ведется статистика, – поведал Михаил Белов. – Из 2300 чернобыльцев, кто в разное время там был, на сегодняшний день осталось 700...»

Но, конечно, командиры особенно сильно подвергали риску свое здоровье, учитывая, какие дозы набирались реально за целые месяцы. Небольшое отступление. О понятии «командирская доза» мне рассказал еще раньше коллега Белова полковник запаса Геннадий Никитович Жаворонков, тоже уважаемый ветеран, командир химической бригады военнообязанных, только бывший в Чернобыле годом позже, в 1987 году. Он реально получил 53 рад, хотя в карточке учета при убытии числились «положенные» 10 рад. Геннадий Никитович как профессионал тоже отлично понимал, чем рискует.



Но иначе где было взять на замену столько специалистов, если бы офицеров стали менять так же часто, как солдат? Тем более полковников на должность комбрига. А ведь организмы у всех одинаковые, радиация «не смотрит», солдат ты, капитан или полковник...

НЕ ЗАБЫТЬ

Генерал Белов вспоминает одного из бывших подчиненных, сержанта, который живет в Кинешме и является председателем местной ветеранской организации: «Все звонит и зовет к себе в гости, там живет много наших ребят, служивших у меня. Ведь отмобилизование бригады в Чернобыль шло в основном за счет местных жителей. Говорит: «Помним вас, Батя!»

Белов смеется: «Обещают прямо на вокзале у поезда общее построение бригады, кто жив и относительно здоров до сих пор, устройте! Обязательно поеду!»

А в следующий момент в глазах у него мелькает боль: «Только не все на этом построении будут, кому бы еще жить да жить...»

– Я-то свой командирский долг выполнил, многое сделал, чтобы сохранить людей, – рассуждает он. – Но радиация – коварный враг. Как известно, уже потом, спустя время после ликвидации, никто не знает, кого она накроет, а кого нет. Но жертв было бы намного больше, если бы мы, офицеры, не берегли наших

солдат от радиации, как это возможно было в той обстановке. Хотя сами хватанули по полной.

Под конец нашей беседы я спросил у Михаила Ивановича, как бы он сказал о подвиге чернобыльцев.

«Это были не просто герои, а супергерои, – ответил он. – Они прикрыли собой страну, бросились, как на амбразуру. Уже там, в зоне, наши воины отлично понимали, что в будущем многим из них не избежать последствий для здоровья. И все равно делали свое дело, не трусили. Жаль тех ребят, что умерли от последствий радиации. О них, как и горьких уроках Чернобыля, нельзя забывать никогда. Ликвидаторы совершили массовый подвиг. Ценой своего коллективного самопожертвования – своим здоровьем, жизнью – они спасли полмира от заражения. Если бы не они, люди пили бы зараженную радиацией воду. Ели бы зараженные продукты...»

Опыт Чернобыля Михаил Белов передал своим выпускникам, пока руководил военным училищем. Сегодня они сами передают этот уникальный опыт, которого нет ни у кого в мире, готовят молодые кадры.

Но опыт – не только знания. Простите, но это еще и огромное человеческое сердце, жертвующее за других. То, чего не выразишь никакими словами.

Фото из архива Михаила Белова



Экологическое образование в курсе ОБЖ

Наталья Кузнецова, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, ФГБОУ ВО «Мичуринский государственный аграрный университет», г. Мичуринск, Тамбовская область



Ухудшение состояния окружающей среды вызывает обоснованные опасения ученых и переносится в категорию проблем, которые решаются на самых высоких уровнях. В связи с этим приоритетным и значимым направлением работы современной школы является реализация непрерывного экологического образования. В том числе и в курсе предмета ОБЖ.

С ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ

Начнем с того, что непрерывное экологическое образование в современной школе должно быть направлено на усвоение и систематизацию знаний об окружающей природной среде, на приобретение умений и навыков природоохранной деятельности. Как следствие – на формирование у молодого человека к моменту выпуска из школы основ экологической культуры.

Такое образование представляет собой системный и целостный, особым образом организованный процесс.

Согласно представлениям ряда авторитетных современных исследователей, система непрерывного экологического образования состоит из следующих последовательных уровней: семейное и дошкольное образование, общеобразовательная школа, высшая школа, экологическое образование в учреждениях дополнительного образования, профессиональная переподготовка и повышение квалификации в экологической сфере.

По мнению доктора педагогических наук, профессора В.М. Назаренко, «система непрерывного экологического образования

требует новой парадигмы: экологическое образование не часть формального образования, а его новый смысл и ведущая цель». Причем ответственная роль в этом процессе принадлежит образовательным организациям, которые являются базой для реализации непрерывного экологического образования и просвещения.

Наиболее благоприятным периодом для начала осуществления экологического образования является дошкольный возраст, когда легче выработать необходимые мотивы поведения. Поэтому формирование основ ответственного отношения к природе следует начинать родителям с первых лет жизни ребенка.

Семья и дошкольная организация являются важнейшими институтами социализации детей и первой ступенью в системе непрерывного экологического образования. Их тесное взаимодействие необходимо для всестороннего развития личности ребенка и формирования основ экологической культуры.

Среди приоритетных направлений, реализуемых в дошкольных учреждениях, можно выделить воспитание экономного и бережного отношения к природным ресурсам, приобщение дошкольников к природоохранной деятельности, формирование здорового образа жизни в процессе проведения эколого-оздоровительной работы.

Систематические занятия с детьми позволяют выработать у них комплекс экологических

знаний, элементарных природо-охранных умений и навыков, соответствующих уровню их развития и понимания.

Более того, именно системные занятия закладывают в ребенке фундамент гуманного и бережного отношения к окружающей природной среде, развивают мотивацию к ее познанию, сохранению и приумножению.

ШКОЛЬНАЯ СТУПЕНЬ

Экологическое образование постепенно углубляется в общеобразовательной школе, являющейся преемницей дошкольной организации.

В начальных классах, при освоении программы Е.В. Саплиной, А.И. Саплина, В.И. Сивоглазова «Окружающий мир» (1–4-е классы, 2017), у обучающихся закладывается фундамент экологической грамотности и комплекса экологических компетентностей. Школьники проводят свои первые наблюдения и опыты, познают правила поведения в природной среде.

В то же время рабочая программа «Окружающий мир» для 1–4-х классов Г.Г. Ивченковой, И.В. Потапова, Е.В. Саплиной и др. (2017) направлена на формирование у детей знаний о природе и человеке и на осознание характера взаимодействий между ними. У них воспитывается правильное, бережное отношение к окружающему миру. Кроме того, эффективной реализации непрерывного экологического образования способствует освоение курсов «Окружающий мир» Н.Ф. Вино-

градовой (2015), А.А. Плешакова (2014) и др. Вообще же содержание почти каждого школьного предмета основной и средней школы включает отдельные экологические компоненты.

Однако особое место в решении задач непрерывного экологического образования занимает курс ОБЖ. Почему? Прежде всего потому, что данный курс охватывает многие грани экологических проблем современного общества: человек, среда его обитания и обеспечение безопасности; экология и здоровье человека; правила безопасного поведения при неблагоприятных экологических условиях и т.д.

Кроме того, специфика его структуры и содержания позволяет в полной мере воплотить требования ФГОС, предусматривающие выработку у обучающихся стройной системы знаний о современных экологических угрозах для жизни и здоровья людей и т.д.

Приведем примеры. Рабочая программа «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией А.Т. Смирнова (2016)

включает обширный учебный материал,

направленный на обеспечение непрерывности и преемственности экологического образования.

Так, при изучении раздела «Основы комплексной безопасности» в 5-м классе подробно рассматриваются города в качестве среды обитания человека, его природные и антропогенные факторы, влияние погодных условий на безопасность человека, а также роль каждого жителя населенного пункта в создании экологически благоприятных условий проживания.

В процессе рассмотрения аналогичного раздела в 6-м классе внимание обучающихся обращается уже на необходимость сохранения окружающей природной среды и соблюдения правил экологически безопасного поведения в природе, раскрывается важность практической пользы по ее охране.

В свою очередь, в курсе ОБЖ 7-го класса формируются глубокие знания о чрезвычайных ситуациях природного происхождения, причинах их возникновения, возможных последствиях для жизнедеятельности человека и окружающей природной среды.



ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА И ШКОЛЬНЫЙ КУРС ОБЖ ЯВЛЯЮТСЯ КЛЮЧЕВЫМИ ЗВЕНЬЯМИ В РЕАЛИЗАЦИИ НЕПРЕРЫВНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ.

Соответственно, в 8-м классе тема «Экология и безопасность» дает исчерпывающую характеристику состояния окружающей среды и ее влияния на здоровье человека, раскрывает приемы по защите личного здоровья в местах с неблагоприятной экологической обстановкой. Проводится тщательный анализ различных способов сохранения окружающей природной среды.

Учебный материал курса ОБЖ 10–11-х классов обобщает экологические знания старшеклассников о взаимодействии природы и общества на уровне глобальных проблем, которые затрагивают жизненно важные интересы личности, общества и государства. На этом этапе у школьника формируется экологическое мышление и понимание влияния социально-экологических процессов на состояние природной и социальной среды обитания человека.

Таким образом, общеобразовательная школа и школьный курс ОБЖ являются ключевыми звеньями в реализации непрерывного экологического образо-

вания и воспитании экологической культуры учащихся.

В ТОМ ЧИСЛЕ – ПРАКТИКА

Дальнейшее развитие экологические знания получают в высшей школе, где дисциплина БЖД обязательна для изучения всеми обучающимися независимо от направления подготовки и выбранного профиля. Система экологических знаний, полученных в общеобразовательной школе, значительно углубляется и дополняется новыми, современными данными, отвечающими уровню развития общества и научно-технического прогресса, информация воспринимается осознанно и становится значимой для каждого обучающегося. Вузовское образование – важный этап в становлении экологической культуры человека и выработке экологически адекватной жизненной позиции.

Особая роль в реализации непрерывного экологического образования принадлежит учреждениям дополнительного образования: станциям юных натуралистов, станциям юных туристов, детским экологическим станциям, детским эколого-биологическим станциям, центрам детского (юношеского) творчества. Важную роль играет и Всероссийское общественное детско-юношеское движение «Школа безопасности», являющееся практической площадкой для ОБЖ, в том числе – экологической.

Именно занятия в учреждениях дополнительного образования, в системе «Школы безопасности» создают благоприятные педагогические условия для становления поколения высокой экологической культуры. Ведь дети занимаются практически, учатся любить природу не на словах, а на деле. И кто-то из школьников впервые сажает своими руками саженцы, увлекшись и придя в кружок юных натуралистов.

Более того, в учреждениях дополнительного образования дети не только учатся бережному отношению к природе, но одновременно постигают и опасности, которые она в себе таит, учатся противостоять им. И те же юные туристы, как показывает практика, подготовлены к природным условиям несравненно лучше многих своих сверстников, которые проводят свободное время не на свежем воздухе, не на природе, а за экранами компьютеров...

Чтобы любить природу по-настоящему, нужно общаться с ней, ухаживать за ней своими руками. И что не менее важно – учиться выживать в ней. Все этому учит курс ОБЖ. Он наиболее оптимален для непрерывного экологического образования, так как (в идеале) должен пропорционально сочетать в себе теорию и практику.

Очень важно то, что система дополнительного образования быстро адаптируется к происходящим в обществе и окружающей среде изменениям, реагирует на индивидуальные потребности детей и, главное, предлагает широкий выбор программ экологической направленности.

Дальнейшее же послевузовское обучение и профессиональная деятельность продолжают непрерывное экологическое образование, основывающееся на понимании законов взаимодействия в системе «человек – среда обитания». Оно дополняется профессиональной переподготовкой и повышением квалификации в экологической сфере.

Таким образом, непрерывное экологическое образование, реализуемое в рамках курса ОБЖ (БЖД), является важным компонентом в формировании экологической культуры и выработке стратегии безопасного поведения в окружающей среде.

Фото Юлии Федуловой
и из архива автора



ФГОС ПРЕДУСМАТРИВАЕТ:

- выработку у обучающихся системы знаний о современных экологических угрозах для жизни и здоровья людей;
- понимание обучающимися важности экологически целесообразного безопасного образа жизни;
- подготовку обучающихся к эффективному взаимодействию в вопросах улучшения экологического состояния природной среды и устойчивого развития территории;
- проведение экологического здоровьесберегающего просвещения родителей, осознание взаимосвязи между здоровьем человека и состоянием окружающей среды.

С чего начинается здоровье?

Людмила Карпачева, директор МБОУ «КСОШ № 6», г. Кингисепп Ленинградской области.

Григорий Гун, доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ, профессор кафедры безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья ГАОУ ДПО «Ленинградский областной институт развития образования», г. Санкт-Петербург

В последнее время наметилась тенденция к тому, что вести здоровый образ жизни (ЗОЖ) в молодежной среде становится модно. Все больше школьников, студентов занимаются спортом, чтобы быть стройными и подтянутыми, сбросить лишний вес. Но у многих, к сожалению, на это не хватает решимости, а значит, нам, педагогам, нужно «достучаться» до сознания ребят, убедить вести их ЗОЖ для их же пользы.

ДЕРЖИТЕ МЫСЛИ ЧИСТЫМИ

Что это значит – вести здоровый образ жизни? Говоря одной фразой, это значит дать своему организму работать сбалансированно. Улавливаете смысл? Не что-то одно, например спорт или здоровое питание, а комплекс, предусматривающий баланс во всем. Это значит активно двигаться, хорошо и правильно питаться, высыпаться, соблюдать правила личной гигиены, закаляться, любить людей и самого себя, позитивно воспринимать жизнь и отказаться от вредных привычек. Соблюдая ЗОЖ, мы будем здоровыми физически,

нравственно и психически до самой старости.

С чего начинается здоровье? Надо понять, что само по себе оно никогда не приходит, это следствие здорового образа жизни. Вообще, человек и вся его жизнь – сплошной поток причин и следствий. Причины человеческих поступков – в мыслях. Мир пронизывают тончайшие и мощные энергии, среди которых мысль – одна из наиболее тонких энергий. От неправильных мыслей возникают различные болезни. Ведь мысль создает реакцию, воздействуя на наши эмоции и чувства, и в результате в организме запускается процесс, вызывающий определенные хими-



ческие реакции, что и влияет на органы и системы.

Так что причиной болезни вполне может быть дисгармоничная и разрушающая здоровье энергия. Причиной неправильного образа жизни и, как следствие, болезней являются наши неправильные мысли. Если человек мыслит здраво, то он, соответственно, и ведет ЗОЖ. Драгоценным даром его будет крепкое здоровье. «Друзья, держите мысли чистыми, это знаменитое тоническое средство!» – говорит долгожитель-мудрец.

Здоровый образ жизни должен вести к долголетию. В свою очередь, оно как следствие ЗОЖ имеет причиной праведную жизнь: сюда входят не только отсутствие вредных привычек и строгая дисциплина к самому себе, но и полезность для общего блага, для людей и любовь к ним. Любовь к ближним, чистота намерений, отсутствие вождений, ненасилие, сострадание, правильная речь – все это составляющие правильной жизни.

Что еще особенно важно, когда мы говорим о здоровом образе жизни? Это не только отсутствие вредных привычек как само собой разумеющееся условие, но еще и миролюбивый характер. Отказ от ссор и бытовых конфликтов способствует здоровью и долголетию. Забота о старших, о родителях, о престарелых, уважение и любовь к ним также ведут к долгой жизни. И это не просто красивые слова. Например, установленным фактом является то, что в Японии, где эти качества воспитываются в подрастающем поколении, больше всего долгожителей.

«НЕ НАВРЕДИ!»

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что

мы вправе поставить вопрос: что для нас важнее – физическое состояние или обучение? Еще известный философ А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля». Каждое занятие должно быть приятным для школьника, поэтому при планировании и проведении любого занятия мы должны помнить заповедь здоровьесозидающей пе-

торыми располагает каждый из нас.

Огромное значение для поддержания работоспособности обучающихся при формировании культуры здоровья, а следовательно, улучшения освоения знаний и умений имеют методы преподавания.

Например, в работе педагогов МБОУ «КСОШ № 6» города Кингисеппа используется целый комплекс активных методов и приемов. Это мозговой штурм, интеллектуальные игры, групповые обсуждения, диспуты, семинары, обсуждение сообщений, докладов, защита рефератов и исследовательских работ, конференции, викторины, аукцион знаний, брейн-ринги, задания-эстафеты и т.д.

Кроме того, в процессе преподавания для формирования культуры здоровья школьников необходимо применять индивидуально-дифференцированный подход. Существование индивидуальных различий между людьми – факт очевидный. Такой подход нацелен в первую очередь на укрепление положительных качеств и устранение недостатков.

Индивидуально-дифференцированный подход к школьникам осуществляется с учетом их возрастных особенностей, а также отклонений в состоянии здоровья.

УЧИТЬСЯ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Педагоги стараются не забывать и о важности гигиенически правильной организации учебно-воспитательной деятельности (освещенность кабинета, воздушно-тепловой режим, проветривание, маркировка мебели и правила посадки школьников), обеспечении отдыха и необходи-



дагогике: «Не навреди!».

Итак, целью здоровьесозидающей педагогики является последовательное формирование в учебном процессе образовательного пространства с обязательным использованием всеми нами, педагогами, здоровьесберегающих технологий. В этом случае получение школьниками образования происходит без ущерба для здоровья. Отсюда и следующие задачи, имеющие четкую взаимосвязь.

Во-первых, это воспитание грамотности в вопросах здоровья.

Во-вторых, практическое воплощение потребности вести ЗОЖ.

В-третьих, реализация всех позитивных возможностей, ко-



мого объема двигательной активности.

Большое значение для реализации организационно-исполнительской функции преподавателя на занятиях по формированию культуры здоровья имеют средства обучения. Они помогают поддерживать на высоком уровне познавательные интересы учащихся, делают учебный материал более доступным. Чем современнее средства обучения, тем более эффективна и самостоятельная работа школьников, так как появляется возможность вести ее в индивидуальном для каждого ученика темпе.

С позиции здоровьесозидающего подхода в обучении очень важным является и то обстоятельство, что при использовании современных средств у школьников повышается уровень функционирования центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, улучшается регуляция основных систем, непосредственно обеспечивающих учебную деятельность.

Особое внимание обратим на контроль знаний обучающихся, который является, как известно, заключительным этапом педагогического процесса.

В своей практике наши педагоги применяют и текущий, и периодический, и итоговый контроль, но при этом используют различные методы проверки знаний, такие как наблюдение, устный и письменный контроль, те-

сты, практические, семинарские работы.

При оценке знаний, навыков, умений особого внимания заслуживают меры по воспитанию психологического комфорта. Школьник должен уяснить причины своего состояния и поверить, что его тревожность вполне обратима. Поэтому педагоги учат ребят переводить отрицательные эмоции в положительные, не поддаваться страху, преодолеть его.

Вовремя сказанные слова одобрения, справедливая, хотя и строгая, оценка успехов школьников, уважительное отношение к ним формируют благоприятный психологический климат на занятиях. И этот положительный эмоциональный фон, который создает педагог на занятии своим доброжелательным настроем, более всего способствует лучшему усвоению знаний учащимися и формированию культуры здоровья.

Ведь на самом деле все просто: когда у ребенка хорошее настроение, то он и занимается с удовольствием! Но вот как раз настроение и нужно уметь создать – для этого и есть здоровьесберегающие технологии. Их умелое применение позволяет создавать на занятиях атмосферу доверия и взаимопонимания, дает возможность для развития личности школьника. Здесь важно и то, что в такой атмосфере значительно снижается риск воз-

никновения стрессов, которые отрицательно влияют не только на психологическое, но и физическое здоровье. Задача школы – привить детям навыки здорового и безопасного образа жизни, она должна выполняться прежде всего путем создания неконфликтных, доброжелательных условий для обучающихся.

ЧЕМ РАНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Не подлежит сомнению то, что ЗОЖ направлен на профилактику заболеваний и укрепление организма человека с помощью простых составляющих, о которых уже упомянуто выше, – правильного питания, занятий спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений атмосферы.

Но, к сожалению, многие люди изначально игнорируют основные постулаты здорового образа жизни. Скажем, издавна традиционная медицина советует активно двигаться и правильно питаться, что является базой для здоровья. Но это требует немалых усилий, физических тренировок, напряжения не только мышц, но и воли, то есть преодоления себя, своих слабостей. Гораздо проще прийти домой и «упасть» на диван, включив телевизор или компьютер. А потом, спустя месяцы или годы такой жизни, удивляться: «Откуда у меня столько болезней, ведь я лежу

и сижу за компьютером на работе, суставы не изнашиваю, мышцы не напрягаю и голодным не бываю, ем до отвала?..» Шутки шутками, а гиподинамия и лишний вес – две главные сопутствующие нашего с вами «компьютерного» века.

Так и выходит, что, к сожалению, задумываться о ЗОЖ зачастую заставляют негативные изменения, которые человек вдруг начал замечать. Например, ходить стало тяжело, хоть возраст еще сравнительно молодой, одышка, живот к земле тянет. Болезней куча появилась... Все-му этому способствуют различные негативные жизненные обстоятельства: например, работа, вызывающая стрессы, новости, которые полны негативной для человека информации. Это тоже значительно ухудшает состояние здоровья.

Вывод прост: настраивать человека на здоровый образ жизни, приучать к нему необходимо с раннего возраста, чтобы потом, с годами, это вошло в привычку. Учась в школе, ребенок должен знать о том, что окружающая среда далеко не всегда приносит организму человека пользу. Детям нужно конкретно, на примерах, разъяснять, что сигареты, алкоголь и наркотики наносят непоправимый ущерб здоровью. И если станешь зависимым, то даже лечение может не помочь – особенно в случае наркозависимости.

Нужно раскрывать перед детьми принципы здорового питания, разъяснять, что оно улучшает состояние здоровья, уменьшает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы. Более того, что даже цвет кожи улучшится, волосы и ногти будут красивыми (как раз довод о внешней красоте нередко лучше «доходит» до подростка, чем разговор о здоровье внутренних органов).

Далее, объяснять, почему постоянные занятия спортом дают возможность чувствовать себя бодрым не только в данный мо-

ПОСТУЛАТЫ ЗДОРОВЬЯ

Следите за своим здоровьем, будучи молодым; большинство болезней берут начало в детстве.

Проблемы решайте разумно, что значит – без конфликтов: так вы снизите нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Не обижайтесь на людей, научитесь прощать.

Определите для себя способ зарабатывания денег, чтобы он был любимым для вас, вызывал материальное и моральное удовлетворение.

Обязательно давайте организму физическую нагрузку. Самое эффективное – заниматься на воздухе, где лучше сжигаются калории и происходит закаливание организма.

Обеспечьте хороший сон, оптимальное время сна – семь с половиной – восемь часов. Отдых восстанавливает силу организма и зачастую лечит куда лучше любых средств.

Не имейте вредных привычек, самые злостные из которых – курение и алкоголь (про наркотики и говорить не надо, это уже заболевание, зачастую неизлечимое).

Найдите себе здоровое увлечение, связанное с движением, физической активностью, почувствуйте удовольствие от этого – и ЗОЖ сам увлечет вас.

Не скучайте и не падайте духом, ни в коем случае не позволяйте упадническому настроению одолевать себя.

мент, но и впоследствии, на протяжении всей жизни, если продолжаешь тренироваться. И что для человека его эмоциональное, психологическое и духовное самочувствие не абстрактные категории, а реальные факторы здоровья или нездоровья.

Обо всем этом, как и многом другом, касающемся ЗОЖ, нужно постоянно говорить детям. И

в идеале каждый ребенок обязательно должен заниматься в какой-нибудь спортивной секции. А школьный педагог – тот же учитель ОБЖ, – красноречиво рассказывая о пользе здорового образа жизни, сам должен показывать детям практический пример. К сожалению, с этим уже сложнее. А надо бы...

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ

Для детей определяющее значение имеет пример взрослых. Если в семье не любят заниматься спортом, то сын или дочь будет отказываться от бега или зарядки по утрам. Если родители любят питаться в кафе быстрого питания и тащат с собой ребенка, то для него это из удовольствия очень быстро превращается в норму. Например, население Америки стали называть «нацией фастфудов» из-за давней популярности такого питания – отсюда и многочисленные болезни, с ним связанные. Там даже в детском возрасте многие страдают ожирением.

А что будет, если беременные женщины перестанут следить за своим здоровьем? Это может привести к рождению целого поколения нездоровых малышей.

Нужно помнить и о генетической наследственности. Ученые Маастрихтского университета (Нидерланды) доказали, что вредные привычки по отцовской линии передаются не только детям, но и внукам, и правнукам. Это означает, что в семье будет расти поколение людей с вредными привычками и, следовательно, плохим состоянием здоровья.

Малоподвижная работа в офисе к определенному возрасту обязательно (если не давать себе физическую нагрузку) дает о себе знать в виде ожирения, нарушений опорно-двигательного аппарата и других болезней. Стрессы, которыми сопровождается рабочий день, приводят к нарушению работы нервной и сердечно-сосудистой системы. Так что в наше

время многих людей к занятиям спортом побуждают последствия сидячего образа жизни. Если при подъеме по лестнице начинает появляться одышка, значит, пора заняться спортом.

Здоровый образ жизни – это всегда в любом случае активное движение. Причем спорт позволяет улучшить состояние организма как внутри, так и снаружи. Снаружи тело человека становится красивым, изящным, стройным, а внутри улучшаются кровообращение, обмен веществ, укрепляется сердечно-сосудистая и иммунная система, сбрасываются лишние килограммы и т.д.

Помимо множества различных секций, сегодня есть много спортивных площадок, которые позволяют заняться спортом, достаточно определиться с его видом. Бег – самый массовый вид спорта. Лучше всего использовать разминочный или бег трусцой (меньше вредит суставам). Этот вид спорта позволяет укрепить организм, особенно икры ног и ягодицы, снять напряжение после трудового дня, сделать дыхание ровным и улучшить кровообращение. За час занятий можно потратить 800–1000 калорий.

Езда на велосипеде тоже прекрасная возможность улучшить самочувствие. Что важно, нагрузка на суставы меньше, а удовольствия от езды еще больше, чем при беге. Час занятий позволяет потратить 300–600 калорий.

В каждой семье есть простой спортивный инвентарь – скакалка. Прыжки через нее могут заменить бег трусцой, особенно если за окном, скажем, гололед и бегать опасно. В снежную зиму катание на лыжах улучшает кровообращение и делает все мышцы упругими, а сколько удовольствия! Идеальным видом спорта называют плавание, которое оказывает поистине целебное воздействие на организм. Дело в том, что вертикальной нагрузки на опорно-двигательный аппарат нет, тело – как бы в невесомости, а все мышцы работают с полным

напряжением, плюс к этому одновременно идет процесс закаливания организма.

Не стоит забывать о таких спортивных играх, как волейбол, баскетбол, теннис, футбол. В этом случае к активным занятиям спортом можно привлечь всю семью или друзей – будет не только полезно, но и весело.

ПРИУЧАЙСЯ К ПОЛЕЗНОМУ

Здоровый образ жизни – это и правильное питание, которое совмещается с занятиями спортом. Многие думают, что полезная и здоровая пища невкусная, но это заблуждение. Из здоровых продуктов можно приготовить массу вкуснейших блюд. Ну а где-то и заставить себя есть то, что нужно для твоего же здоровья. Просто надо понять одно: если хочешь жить долго и выглядеть молодо, начинай питаться правильно.

Нужно забыть о еде с усилителями вкуса, ароматизаторами и консервантами, а главное – о фастфуде. Именно быстрое питание превращает еду в яд для человека. Оно не дает организму необходимые витамины, минералы и другие вещества, которые помогают работать всем органам как один слаженный механизм.

Многие думают, что здоровое питание – это употребление большого количества овощей и фруктов. Но это совсем не так

– они тоже могут нанести вред организму. Сейчас во время выращивания овощей и фруктов используют химические вещества, которые потом попадают в организм человека, отравляя его. Чтобы не отравиться и не навредить себе, стоит запомнить одно правило: употреблять фрукты и овощи по сезону. Если, например, помидоры и огурцы в нашей стране поспевают в июне – августе, то и употреблять мы должны их в этот период, а не зимой. Тем более что витамины имеют свойство откладываться в организме человека на определенный период.

Ну и конечно, здоровый образ жизни – это «стоп» вредным привычкам. Бессмысленно пытаться вести ЗОЖ и при этом курить, употреблять алкоголь (не говоря о наркотиках, которые очень быстро убивают любой организм). Потому что возникает вопрос: зачем, к примеру, бегать, если потом хватаешься за сигарету? Чтобы накачать себе мышцы ног, но заболеть, например, бронхитом или чем-нибудь «похлеще», после чего тебе станет уже не до бега?

Здоровый образ жизни и вредные привычки – это антонимы в жизни человека. Они не могут вместе ужиться и пересекаться в человеческой жизни.

Фото *Светланы Сельдяевой*





Разжечь костер – тоже наука

Геннадий Сухов, педагог дополнительного образования МБОУ «Средняя школа № 4», спасатель 1-го класса ФГКУ «Приволжский региональный поисково-спасательный отряд МЧС России», г. Семенов Нижегородской области

Современный человек все реже использует открытый огонь в повседневной деятельности: микроволновые печи и автоматические водонагреватели приходят на смену газовым плитам и дровяным отопительным печам. Даже в деревнях и поселках дети подчас не имеют практики использования спичек. Это значительно усложняет путь к овладению навыком разведения костра, что должны уметь делать все без исключения. Для чего? Да хотя бы просто для того, чтобы не остаться без огня на природе, не говоря уже о вынужденных ситуациях, когда приходится выживать, – попасть в них может буквально каждый.



В ЧЕМ ОШИБКИ?

Приходя на занятия в объединение туристского направления, ребята начинают обучение с того, как держать спичку, сколько она горит, не обожжет ли пальцы. К сожалению, в широкодоступной методической литературе, посвященной подготовке туристов, эта тема раскрыта не столь подробно, как, например, вопросы ориентирования на местности. Хотя разведение костра ничуть не менее важно, ведь это необходимые всем азы выживания.

Поэтому считаю нужным поделиться нашим опытом проведения вводного практического занятия с обучающимися 1–11-х классов по основам разведения костра. Суть в том, что проводится комплекс подводящих упражнений, направленных на формирование рационального двигательного шаблона. При соблюдении ряда условий обучающиеся помещаются в ситуацию успеха, что способствует развитию интереса к занятиям. Попробу говоря, дети уже понимают,

что такое комфортный туристический бивак, и умеют создавать его сами.

В первую очередь на основе опыта проведения занятий был выявлен ряд проблем, с которыми сталкивается обучающийся при разведении костра. Сразу отметим, что все ошибки рождены отсутствием у детей даже начальных навыков разведения огня – отсюда боязнь стать причиной пожара и пострадать, если пламя выйдет из-под контроля. Точно так же как и неуверенное зажигание спички, неумение перенести огонь на растопку, неправильная или недостаточная подготовка растопки и дров для костра. Разумеется, дети еще не понимают принципы горения, соответственно, не имеют представления, как, по какому принципу сложить дрова таким образом, чтобы костер запылал.

Так что рекомендуем первое практическое занятие проводить на лесной дороге или минеральной полосе в ельнике, где всегда много сухих ветвей, нет ветра и легко обеспечить пожарную безопасность. Обучая детей разво-

дить костер, вы ничем не рискуете, весь процесс стопроцентно под вашим контролем. Нужно лишь следить, чтобы волосы обучающихся, их одежда, сидушка и варежки не попадали в огонь. Пожаробезопасность – первое и важнейшее условие проведения такого занятия.

ВНИМАНИЕ – ДЕТАЛЯМ

Прежде всего необходимо показать, как удерживать спичку при зажигании наклоненной к земле под углом 45–50 градусов, объяснить, что так она лучше загорится, не сломается и не испортит спичечного коробка. Целесообразно несколько раз, движением коробка вниз, зажечь спичку и позволить детям самим попробовать, контролируя правильность движений. Перчатки при этом необходимо снять и положить в карман. Основными ошибками на этом этапе являются неправильное положение спички и (внимание, это важно!) попытки быстро вести головку спички по стенке коробка, вместо того чтобы проводить коробком по неподвижной спичке.

Затем педагог должен наглядно продемонстрировать, что спичка, удерживаемая горизонтально, горит дольше, чем если ее удерживать под наклоном. При этом обучающиеся считают, сколько секунд возможно безопасно удерживать пламя.

Демонстрируя правильное положение спички при переносе огня на растопку, педагог зажигает от нее небольшой комочек бумаги. Тем самым показывает, что нет необходимости торопиться и бросать спичку на растопку сразу же после зажигания (чем чаще грешат неопытные костровые).

Как показывает наш опыт, обучить удержанию зажженной спички в руке возможно, поджигая стоящие в ряд чайные свечки или отдельные комки бумаги.

Добившись зажигания от одной спички нескольких участков

растопки, можно переходить к разведению первого костра. Важно рассказать, что огню необходимо воздух, а растопка должна быть такой, чтобы вспыхивать мгновенно (тонкие сухие сосновые веточки, щепки, береста и т.д.). Если грунт влажный, педагог показывает, как выложить настил из веточек, чтобы водяной пар не мешал зарождающемуся пламени.

Какой тип костра использовать в обучении? Мы отдаем предпочтение костру-рефлектору. Уложенные в ряд тонкие сухие ветви с подветренной стороны толстой ветки опираются на нее одним концом (толстая ветка не даст тонким раскатиться и защитит от порывов ветра). К тому же костер-рефлектор гораздо проще сложить из неровных веток, чем, допустим, шалашиком. Это особенно актуально, если разводишь костер замерзшими руками или в стрессовом состоянии. Важно и то, что костер-рефлектор сложнее разрушить неловким движением.

В качестве растопки мы предлагаем использовать бумагу, бересту, полоски резины от велосипедной камеры, органическое стекло и другие доступные материалы, которые все дети могут принести, не покупая специально. Немаловажно акцентировать внимание на том, что собирать бересту с живых деревьев нельзя.

В рамках этого занятия нужно также обязательно рассказать о правилах пожарной безопасности при разведении костра и мерах по оказанию первой помощи при ожогах.

Построенное таким образом занятие занимает около полутора часов. По моим оценкам, на одного педагога может приходиться от восьми до десяти обучающихся, что позволяет достичь уверенных результатов и контролировать соблюдение мер безопасности на занятии.

Фото автора



ДОБЫТЬ ОГОНЬ С ПОМОЩЬЮ ЛУПЫ

«Это может быть линза от бинокля, фотоаппарата, стекла от очков, может быть отражатель от обыкновенного фонарика вместе с лупой, доньшки от стеклянной бутылки. Если увеличительное стекло имеет диаметр менее 20 мм, то с его помощью огонь не добыть, так как невозможно сфокусировать солнечный луч.

Если используются доньшки от стеклянной бутылки, то их прежде всего должно быть два. Они складываются друг с другом, образуя линзу, торец обмазывается глиной или в крайнем случае обжованным хлебом. В одном месте вставляется соломинка, через которую пространство между стеклами наполняется водой. Затем соломинка вынимается, и отверстие для нее тоже замазывается глиной. Получается выпуклая лупа.

При разжигании огня необходимо смять бумагу в плотный шарик, а сфокусированный пучок света углубить внутрь получившегося шарика на 1–1,5 см. При этом температура внутри бумажного шарика быстрее достигнет температуры вспышки. При необходимости тлеющую бумагу можно раздуть.

Вместо бумаги можно использовать трут, пух рогоза, высушенную пористую сердцевину его стебля, вату. Вата при возгорании мгновенно вспыхивает и гаснет, не успевая произвести растопку. Чтобы задержать горение ваты подольше, нужно с одной стороны ее распушить, а с другой – плотно скатать. Такой жгут из ваты хорош для поджигания его искрой от огнива или искрящейся части пустой зажигалки».

Александр Праз

«Поезд безопасности» Проект, достойный подражания

Татьяна Болтова, начальник отдела подготовки населения управления гражданской обороны и защиты населения Главного управления МЧС России по Иркутской области

Удачным опытом регионального развития Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности» является проект, реализуемый с прошлого года на территории Иркутской области. Для его проведения были выбраны четыре опорные площадки, включая города Тайшет, Братск, Черемхово, Ангарск. В проведенных мероприятиях приняли участие 670 обучающихся и более 150 преподавателей и тренеров.



ПОД СТУК КОЛЕС

Участники проекта передвигались от города к городу на поезде, делая двухдневные остановки. Отсюда и название проекта – «Поезд безопасности». Среди основного состава его «десанта» были опытные профессионалы, которые в течение многих лет осуществляют судейство на региональных соревнованиях «Школы безопасности». Устраивая семинары, они передавали местным педагогам и тренерам свой опыт организации таких соревнований. Благо опыт достойный – за последние шесть лет в Иркутской области удалось увеличить количество участников движения «Школа безопасности» более чем на сто процентов!

В центре внимания на остановках «Поезда безопасности», конечно, были дети и молодежь. Специалисты организовывали с

ними разные обучающие мероприятия и проводили соревнования. В зависимости от уровня подготовки школьников делили на три группы («Лайт», «Медиум» и «Профи»). Пожарные, спасатели, студенты добровольного спасательного отряда, составлявшие основную часть «десанта» поезда, с удовольствием занимались с ребятами, обучая их навыкам действий в экстремальных ситуациях. В заключение проводились мини-соревнования среди групп по владению навыками спасения и самоспасения, умению оказывать помощь себе и людям.

По мере продвижения «Поезда безопасности» к участию в мероприятиях присоединялись соседние территории. В Тайшете, Черемхово, Братске и Ангарске собрались школьники и преподаватели не только из этих городов, но и из близлежащих районов. Популярность «десанта» поезда в глубинке зашкаливала – потом,

после занятий, просили приезжать еще и еще!

«Теорию детям преподают на уроках ОБЖ, наша цель – провести практические занятия, ориентированные на закрепление навыков действий в ситуациях чрезвычайного характера. Для этого мы забрасываем «десант» Байкальского молодежного корпуса спасателей в города Иркутской области, привлекаем пожарно-спасательные подразделения, специалистов первой помощи, спасателей международного класса, специалистов Главного управления МЧС России по Иркутской области. С собой мы привозим аварийно-спасательное оборудование, манекены, пожарный инвентарь, чтобы обучающиеся смогли на практике познакомиться с проведением работ, связанных со спасением людей, не боялись оказывать помощь людям и имели представление о том, как это делать», –



В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ НА ОСТАНОВКАХ «ПОЕЗДА БЕЗОПАСНОСТИ», КОНЕЧНО, БЫЛИ ДЕТИ И МОЛОДЕЖЬ. СПЕЦИАЛИСТЫ ОРГАНИЗОВЫВАЛИ С НИМИ РАЗНЫЕ ОБУЧАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ПРОВОДИЛИ СОРЕВНОВАНИЯ.

рассказал директор иркутского регионального отделения «Байкальский молодежный корпус спасателей» Олег Орлов, являющийся одним из организаторов данного проекта.

А вот как выразила свои впечатления от проекта «Поезд безопасности» руководитель команды «Экстрим» из Шелеховского района Иркутской области Светлана Леонтьева: *«Перед нами промелькнули города, участники, события, это была «маленькая жизнь»! Думаю, именно этот проект со временем, под стук вагонных колес, объединит новых друзей «Школы безопасности»...»*

ОПЕРЕДИЛИ СКАУТОВ

В Ангарске, ставшем финальной точкой маршрута, был проведен региональный форум активистов движения «Школа безопасности». На нем обсуждались вопросы развития движения, рассматривались новые проекты, подводились итоги. Более 50 ребят, победителей регионального, межрегионального и всероссийского уровней соревнований «Школа безопасности», получили награды от организаторов проекта. Педагоги, тренеры и судьи из числа спасателей и пожарных Главного управления МЧС России по Иркутской области, которые не один год занимаются данным направлением работы, тоже были отмечены заслуженными наградами.

Вот что рассказал о значимости данного проекта один из его главных организаторов сотрудник МЧС России Владимир Панчуков:

«На территории Иркутской области достаточно высок риск чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Важно, чтобы люди знали, как действовать в таких условиях, и учить этому нужно с детства. Проект «Поезд безопасности» реализуется в первую очередь ради детей – он помогает сформировать навыки, отработать алгоритмы действий. Иркутское региональное отделение «Школа безопасности» и региональная общественная организация «Байкальский молодежный корпус спасателей» и дальше намерены развивать проект. Администрациям муниципальных образований Иркутской области мы предлагаем включиться в эти инициативы и рассмотреть возможность прибытия «Поезда безопасности» на их территории.»

Таким образом, движение развивается все шире и шире. Надо сказать, иркутской региональной общественной организации «Школа безопасности» исполнилось уже 13 лет, а общественной организации «Байкальский молодежный корпус спасателей» – шесть лет.



Движение «Школа безопасности» сегодня на территории Иркутской области считается первым (!) по количеству участников, а ведь еще недавно пальму первенства держало движение «Байкальский скаут».

Многие из уже выросших участников соревнований сегодня сами являются инструкторами и руководителями команд. «Школа безопасности» стала частью их жизни...

УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ МИР

Подготовка ребят – участников «Школы безопасности» проходит в клубах и кружках, на соревнованиях разного уровня, в лагерях «Юный спасатель» и «Юный водник», на сборах.

Популярными стали открытые региональные соревнования по спортивному туризму «Новичок» среди детей и молодежи. Название говорит само за себя: участвовать могут все желающие. Эти соревнования

ОПЫТ ОБУЧЕНИЯ

всесезонные, на них создаются дистанции с различными препятствиями. Соревнующихся ставят в условную экстремальную ситуацию, например лесной пожар. Участники нарабатывают туристские навыки и технику, проявляют навыки ориентирования на незнакомой местности. В программу состязаний обычно включаются элементы спасательной направленности, например связанные с оказанием помощи пострадавшим. Дети, которые участвовали в таких состязаниях хоть раз, уже имеют начальный опыт выживания в природных условиях.

Также в Иркутской области регулярно проводится среди воспитанников кадетских классов, кружков и секций пожарно-спасательной направленности профильная смена полевого лагеря «Первопроходец». Дети в возрасте от восьми до 17 лет живут на протяжении 10–12 дней в палаточном лагере, расположенном

в живописном месте. Все это время ребята проходят практическую подготовку по профилю пожарных и спасателей, а в целом – по основам безопасности жизнедеятельности. Им нравится, а для самых младших все это своего рода увлекательная игра «в спасателей». Только рядом с ними – настоящие профессионалы, с которыми детям интересно понаблюдать...

Популярны и региональные соревнования «Юный доброволец», проводимые среди воспитанников центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей.

На базе Музея Главного управления МЧС России по Иркутской области проходят для школьников музейные уроки. Важно, что они проводятся не от случая к случаю, а четыре раза в неделю, на протяжении всего учебного года. Основная тематика – сезонные риски на территории региона.

Сегодня на рассмотрении новый региональный проект, включающий в себя проведение спортивной игры «Азбука безопасности» для младших школьников.

Вообще, новых идей много, дело за их реализацией. Но сам факт того, что движение «Школа безопасности» в регионе опередило по популярности движение скаутов, многое значит. Ребятам увлекают настоящие трудности, их манит экстрим. Им дают возможность реально ощутить себя спасателями, пожарными, окунуться в мир спортивного туризма. Они увлекаются настоящим делом, спортом, растут здоровыми и крепкими. А если случится вдруг попасть в экстремальную ситуацию, то уже не растеряются.

Фото **Марии Орловой**



СПРАВОЧНО

В Иркутской области отмечается стабильный рост участников зональных, региональных соревнований пожарно-спасательного профиля: 600 обучающихся в 2013 году и 1300 человек в настоящее время.

С 2015 года в городах Иркутске, Братске, Усолье-Сибирском, Ангарске, Усть-Илимске в системе общего и дополнительного образования растет сеть кадетских профильных классов, появляется спрос на предпрофильное образование в кружках и секциях детско-юношеских добровольных объединений пожарно-спасательного профиля. Если в 2015 году количество профильных классов МЧС Иркутской области составляло 24, с охватом 576 кадетов, то в настоящее время – 32 кадетских класса, с охватом 832 кадетов. В кружках и секциях детско-юношеских добровольных объединений дан-

ного профиля сегодня занимаются 3400 человек (от 13 до 18 лет).

С 2016 года команды Иркутской области на межрегиональных и всероссийских соревнованиях занимают призовые места в мероприятиях по пожарно-спасательному профилю. В 2016–2017 годах команда Иркутской области заняла первые места на межрегиональных соревнованиях «Школа безопасности» по Сибирскому федеральному округу, войдя в десятку лучших по стране. В 2018 году на соревнованиях «Юный спасатель» в Приморском крае первое место заняла команда кадетов из Ангарска. Победителями и призерами Всероссийского героико-патриотического фестиваля детского и юношеского творчества «Звезда Спасения» и Всероссийского этапа олимпиады школьников по ОБЖ стали каде-

ты классов МЧС Иркутской области. Кроме того, прошлый год принес Иркутской области победы на межрегиональных соревнованиях Сибирского федерального округа «Юный спасатель», «Юный водник», в смотре-конкурсе дружин юных пожарных Российской Федерации и на XVI Сборах воспитанников кадетских корпусов и школ Российской Федерации.

Высокие результаты в командном первенстве Иркутской области были достигнуты прежде всего за счет популяризации пожарно-спасательного дела среди молодежи, благодаря чему значительно возросло число тех, кто увлекся и стал заниматься. В итоге появилась возможность отбора более подготовленных обучающихся для участия в составе команд на соревнованиях различного уровня.

Плохое настроение или неадекватное состояние?

Ирина Костромичёва, наш корр.

Дети и подростки в силу своего возраста, особенностей развития, страха или стресса иногда не могут сами обратиться за помощью. Кроме того, они могут бояться распространения информации о произошедшей с ними ситуации, воздействии тех или иных угроз, влияющих на их психологическое и физическое состояние. Из-за этого ребенок, оказавшийся в беде, часто остается один на один со своими проблемами. Поэтому так важно правильно и своевременно распознать симптомы надвигающейся опасности и, конечно, знать, как действовать, чтобы помочь ребенку, если он оказался в сложной жизненной ситуации.



КОНФЛИКТНЫЙ ВОЗРАСТ

Подростковый период – это очень непростой этап перехода от детства к взрослости, для которого характерны свои особенности и закономерности. Если их знать и учитывать, можно предотвратить разные опасности вплоть до суицида. Учтите, что возможно все: в этом возрасте часто наблюдается резкий рост агрессивности, недисциплинированности, конфликтности. Подросток может выйти из себя, будучи не в состоянии владеть собой, что чревато непредсказуемыми последствия-

ми. Все эти и другие поведенческие признаки могут стать истоками подростковых асоциальных форм поведения.

Свойственная подростковому возрасту двойственность и противоречивость чувств и ощущений проявляется во всех сферах жизнедеятельности, и ее даже можно считать нормой. Она обусловлена естественными противоречиями. Это неравномерность развития функциональных систем организма, половое созревание, ярко выраженное стремление к самостоятельности – при отсутствии возможно-

стей для ее воплощения. Ребенок мечется между двумя сферами жизнедеятельности – коллективными установками сверстников и зачастую категоричными установками родителей.

Неблагоприятные жизненные обстоятельства для подростка могут быть самые разные. Например, острое, даже болезненное (как всегда в таком возрасте) переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания. Или переживания из-за мнимой (а может, и действительной) утраты люб-



ВЗРОСЛЕЯ, ПОДРОСТОК ОСВАИВАЕТ ПРОСТРАНСТВО ВОКРУГ СЕБЯ И НЕ ВСЕГДА ИМЕЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕСТИ КОНСТРУКТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, КОТОРАЯ РАСКРЫЛА БЫ СИЛУ ЕГО «Я». ОН НАХОДИТСЯ В ПОИСКЕ ФОРМ ПРОЯВЛЕНИЯ СВОЕЙ СИЛЫ И ЭНЕРГИИ В СОЧЕТАНИИ СО СНИЖЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. ЕГО СОСТОЯНИЕ «ГОТОВНОСТИ К ПОДВИГУ» МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К ДЕВИАНТНЫМ ПРОЯВЛЕНИЯМ.

может быть никого для вас дороже, чем сын или дочь.

КАКОВЫ МОТИВЫ?

Самое опасное – суицид. На ключевой вопрос – почему подросток совершает самоубийство? – может быть неограниченное число самых разных ответов. Многие из внешне безобидных ситуаций, перечисленных выше, могут стать причиной попытки суицида: ранняя любовь, насмешки, желание вызвать к себе сочувствие, боязнь позора, унижения...

Не нужно относиться к детским проблемам со снисходительностью. Кто-то махнет рукой, дескать, «какая там может быть любовь», а для маленького человека это вопрос жизни и смерти. Он еще не понимает, что «все приходит и уходит», для него важно «здесь и сейчас». И это нужно очень четко понимать нам, взрослым.

На первое место среди мотивов суицидального поведения подростков выходят мотивы, связанные с семьей. А психологический смысл суицидального поступка чаще всего – это обращение к другому. Недаром говорят, что «самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал».

Детская повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность – все это обуславливает импульсивность подростков в принятии решения, в том числе и суицидального характера. Гнев, протест, злоба или желание наказать себя и других также могут лежать в основе развития неадекватного поведения. Провокационную роль играет и свойственная подросткам повышенная склонность к самоанализу, пессимистическая оценка окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, присущая почти

ви родителей, их развода, из-за неразделенного чувства влюбленности, ревности.

Это может быть и чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинение (в том числе связанное с насилием в семье, так как зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом) или боязнь позора, насмешек, унижения.

В ситуациях серьезного проступка или правонарушения над подростком довлеет страх наказания, а неудачная сдача экзамена может обернуться для излишне впечатлительной юной личности даже попыткой суицида, что неоднократно бывало в практике – такой возраст! Разными могут быть последствия любовных неудач, трудностей в сексуальных отношениях, ранней беременности...

Словом, глаз да глаз! Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека – все это может толкнуть подростка на непредсказуемые поступки. Как и подражание кумирам, следование «моде» – нереализованные потребности в самоутверждении.

И тогда за короткий период ваши сын или дочь могут вдруг стать неузнаваемыми, непредсказуемыми. Причем они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции. Целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью, а неумная жажда деятельности вдруг сменяется апатией. Повышенная самоуверенность, беспечность в суждениях быстро уступает место ранимости и неуверенности в себе.

Соседство поведенческих признаков может быть поразительным. Вместе с развязностью в поведении проявляется застенчивость, а внешние романтические настроения могут граничить с цинизмом и расчетливостью, нежность и ласковость проявляют себя на фоне детской жестокости. Потребность в общении сменяется желанием подростка уединиться.

Таким образом, конфликтное поведение подростка нужно воспринимать как данность и ни в коем случае не обострять ситуацию, не отвечать резкими мерами. И в этот момент самое правильное – найти общий язык с ребенком, постараться понять, что он чувствует.

Это крайне важно, может быть, самое важное на свете. Не

четверти здоровых подростков, и их неумение ослабить эмоциональное напряжение также могут стать причиной необратимых поступков.

Характерно, что дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. Это происходит из-за неадекватного восприятия самого понятия «смерть», которая в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее воз-



ХАРАКТЕРНО НАЛИЧИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОПЫТОК САМОУБИЙСТВ ПОДРОСТКОВ С ИХ ОТКЛОНЯЮЩИМСЯ ПОВЕДЕНИЕМ: ПОБЕГАМИ ИЗ ДОМА, ПРОГУЛАМИ ШКОЛЫ, РАННИМ КУРЕНИЕМ, МЕЛКИМИ ПРАВОНАРУШЕНИЯМИ, КОНФЛИКТАМИ С РОДИТЕЛЯМИ, АЛКОГОЛИЗАЦИЕЙ, НАРКОТИЗАЦИЕЙ, СЕКСУАЛЬНЫМИ ЭКСЦЕССАМИ.

можности для себя, не считают необратимой.

Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникающую тревогу, отрицает реальность этой возможности.

Надо учитывать еще и то, что в развитии суицидального поведения подростков немаловажную роль играют подражание и повышенная внушаемость. Подчас это становится мотивом групповых суицидальных попыток.

ВНИМАНИЕ, «ЗНАКИ»!

Итак, подросток решил, что он оказался в неразрешимой ситуации, его переполняет чувство безнадежности, безысходности. Но это лишь кажется, что в та-

кой момент ему все безразлично. Ведь истинная подоплека приготовлений к суициду в том, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет чувство облегчения и безопасности. И маленький человек будет, порой неосознанно, «сигнализировать» окружающим о своих намерениях!

И вы должны знать эти «сигналы». Если вовремя обратить на них внимание, то ребенку в столь отчаянной для него ситуации можно помочь и уберечь его от непоправимого шага.

Вас должны сразу насторожить следующие проявления в его поведении.

Это высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в том числе шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни.

Или обратит на себя внимание фиксация ребенка на теме смерти в литературе, живописи, музыке, его частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида. Более того, в таких случаях нередко наблюдается предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида. Например, ребенок может начать активно искать какие-то таблетки, отравляющие вещества или уже где-то хранит их.

Обратите внимание на то, что в нашу эпоху социальных сетей подросток, как правило, каким-то образом сообщает друзьям о принятии решения о самоубийстве. Это могут быть как прямые сообщения, так и косвенные, но явные намеки. Например, размещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах просуицидальных высказываний, символов.

Внешние проявления суицидального настроения – это раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, страх,

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ПОДДЕРЖИВАТЬ И СТИМУЛИРОВАТЬ ТВОРЧЕСКИЙ РУЧНОЙ ТРУД ПОДРОСТКА. ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОН «ВПАДАЕТ В ДЕТСТВО» И НИЧЕГО ПОЛЕЗНОГО НЕ ДЕЛАЕТ (РИСОВАНИЕ, ПЛЕТЕНИЕ ФЕНЕЧЕК, УКРАШЕНИЕ ОДЕЖДЫ, СКЛЕИВАНИЕ МОДЕЛЕЙ), ЭТО ЯВЛЯЕТСЯ СВОЕОБРАЗНОЙ РАЗРЯДКОЙ, НЕСЕТ УСПОКОЕНИЕ. ЧЕРЕЗ РАБОТУ ВООБРАЖЕНИЯ ПОДРОСТОК ОТВЛЕКАЕТСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ И ПОВСЕДНЕВНЫХ ПРОБЛЕМ.

беспомощность, безнадежность, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»).

У ребенка наблюдается резкая смена эмоций – то эйфория, то приступы отчаяния, он их не контролирует.

У него преобладают негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего. Он тоскует, у него постоянно плохое настроение.

Также предвестником суицида может быть необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение – более безрассудное, импульсивное, агрессивное. Или несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, а может – возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. В такие моменты подросток может употреблять алкоголь, психоактивные вещества.

Также один из «знаков» – бешавое стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.

Должен заставить родителей и педагогов насторожиться и такой, казалось бы, «безобидный» признак, как снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий.

Намерения подростка может выдать и его символическое прощание с ближайшим окружением: раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким, дарение другим ценных для него предметов.

И не оставляйте без внима-



ния попытки ребенка уединиться, закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей, особенно при наличии некоторых других «знаков».

КАК ПОМОЧЬ?

Родители, близкие детей, педагоги могут привить ребенку навыки преодоления сложных ситуаций, научить справляться со стрессом. Вот несколько полезных рекомендаций.

Сохраняйте и поддерживайте благоприятную атмосферу в семье, в коллективе. Доброжелательное спокойствие окружающих поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход, а главное – его любят! Уже одно осознание того, что он любим, может заставить его выйти из тягостного состояния, воспрянуть духом.

Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущест-

венными они ни казались. Поддерживайте в ребенке уверенность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.

Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, а также честные истории из жизни, в том числе и о преодолении вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Пособудуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие близких, справляются со стрессом быстрее.

Не препятствуйте подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей). Научите ребенка думать о последствиях своих действий и мере ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, чтобы ребенок смог подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие за и против этого

решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых и полезных для него формах. Например, агрессию – через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания – через доверительный разговор с близкими. Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ему завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив негативные мысли на бумагу, он почувствует облегчение, сможет более рассудительно посмотреть на них – и забыть! Бывает и такое.

Специалисты очень рекомендуют всячески побуждать ребенка к физической активности. Стресс – это прежде всего физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: всевозможные виды спорта, пение, танцы. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ним, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.

Займитесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения. Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

Поощряйте заботу ребенка о близких и о домашних питомцах. Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом.

Также важен (как и во всем другом) режим дня – сон, питание, смена деятельности, физическая активность. Чаще давайте подростку возможность получать

ГРУППЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

К ним относятся подростки:

- ✓ находящиеся в сложной семейной ситуации;
- ✓ испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- ✓ не имеющие друзей;
- ✓ не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- ✓ склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания);
- ✓ перенесшие тяжелую утрату;
- ✓ остро переживающие несчастную любовь (разрыв высокозначимых любовных отношений);
- ✓ имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- ✓ употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- ✓ имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- ✓ совершившие уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления, в том числе насилия;
- ✓ попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Предотвращать суицидальные попытки было бы легче, если бы их совершали люди лишь определенного склада характера, но, к сожалению, тип суицидоподверженного подростка пока не установлен. Как полагают эксперты, сделать это невозможно. Например, дети из обеспеченных семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем дети из семей малоимущих. С жизнью расстанутся не только те подростки, у которых плохая успеваемость и разлаженный контакт с окружающими, но и те, у кого нет проблем ни в семье, ни в школе. Может случиться и так, что одаренный ребенок пытается покончить с собой из-за несданного экзамена.

Специалисты рекомендуют вселять у детей уверенность в свои силы и возможности, внушать им оптимизм и надежду, проявлять сочувствие и понимание, осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

В опасной же ситуации первым делом вызовите подростка на разговор. Прямо скажите, что вас беспокоят изменения в его настроении и вы его очень любите и хотите помочь. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться. Будьте честны в своих ответах. Ребенка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить. Подчеркивайте временный ха-

актер проблем, вселяйте надежду. Вспоминайте ситуации, когда подросток был успешным, когда он справился с трудностями.

И главное, заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации.

Если процесс зашел далеко, не медля обращайтесь к специалистам: психологу, психиатру. Также можно круглосуточно обратиться в службы экстренной помощи.

Публикация подготовлена по методическим материалам ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»

Фото из архива автора



Турнир продолжает жить

Владимир Серов, заместитель начальника Управления гражданской защиты города Ульяновска

Опыт убеждает в том, что любая профилактическая работа по тематике безопасности жизнедеятельности со школьниками и молодежью в целом может иметь успех лишь в том случае, если молодым людям будет интересно. Если нет – все усилия пройдут впустую, для галочки. Если же все организовано увлекательно, то все сами будут тянуться к таким мероприятиям, участвовать в них, а значит, и толк будет. Выходит, дело за тем, чтобы продолжать поиск наиболее интересных и необычных форм такого рода работы...

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Еще в 2013 году с целью вовлечения в профилактические мероприятия по предупреждению пожаров на территории города Ульяновска как можно большего количества населения главной задачей города была поставлена задача поиска новых форм работы по этому направлению. Прежде всего, конечно, – со школьниками и молодежью.

Вот тогда среди множества разных предложений и была выдвинута идея проведения спортивного турнира, посвященного памяти нашего земляка-огнеборца Михаила Григорьевича Карганова, погибшего на пожаре. Замысел изначально состоял в том, чтобы объединить школьников и заслуженных людей – огнеборцев, спасателей – на совместных состязаниях, организовать их неформальное и живое общение, в котором молодые люди смогут взять многое для себя в плане безопасности. Только вот какими должны быть соревнования, чтобы в них могли состязаться школьники и взрослые? Сошлись на настольном теннисе как наиболее «народном» виде спорта...

Для игры в теннис не надо дорогостоящего оборудования. Теннисные столы есть практически в каждой пожарной части, во многих организациях, в том числе и



в образовательных учреждениях города. Навыками игры в настольный теннис обладает любой подросток, который хотя бы одну смену отдохнул в оздоровительном лагере. Так что по своей сути настольный теннис действительно народная игра.

Дальше, как говорится, дело техники. От рождения идеи до ее воплощения в жизнь прошло три месяца, которые были потрачены на чисто организационные моменты: договориться о месте проведения турнира, закупить подарки, призы, пригласить детей и взрослых участников турнира.

Организатором турнира выступило городское Управление

гражданской защиты. Под заявленные благородные цели нашлись и единомышленники. На призыв вместе провести это мероприятие откликнулись Ульяновская региональная организация «Ассоциация работников правоохранительных органов и спецслужб Российской Федерации» и Главное управление МЧС России по Ульяновской области. Не остались в стороне и депутаты Ульяновской городской думы. Все судьи и волонтеры участвовали в подготовке и проведении турнира исключительно на добровольной, безвозмездной основе.

И вот 18 мая 2013 года в спортивном зале средней общеобра-

зовательной школы № 51 города Ульяновска состоялся первый открытый турнир по настольному теннису памяти старшины внутренней службы Михаила Караганова. На торжественное открытие пригласили дочерей героя, которые рассказали участникам некоторые неизвестные широкой общественности подробности о его жизни. Со вступительным словом выступил председатель Ульяновской городской думы Василий Гвоздев.

В турнире приняли участие как сотрудники силовых структур, так и школьники всех возрастов. Всего более шестидесяти человек.

Для участников и зрителей состязаний сотрудниками пожарно-спасательной части № 8 регионального МЧС была организована выставка боевой одежды и снаряжения пожарного. Все желающие, причем таких нашлось немало, могли примерить на себя полный комплект боевки и каску, а также почувствовать на своих собственных плечах вес газодымозащитного оборудования и в полной мере ощутить себя пожарным, подключившись к дыхательному аппарату.

Все встречи проходили «на большинство» из трех партий. Борьба за призовые места была упорной и зрелищной. Судьи определили лучших игроков в шести категориях – две группы взрослых спортсменов, юноши, девушки и дети двух возрастных групп.

Все победители и призеры были награждены грамотами, кубками, медалями и ценными призами. А спонсоры мероприятия позаботились о том, чтобы абсолютно все участники, независимо от занятого места, ушли с памятными подарками. Участникам и гостям были розданы информационные материалы по профилактике пожаров и гибели на них людей.

Однако самым главным результатом этого мероприятия можно считать даже не спортивные достижения, а возможность

ПОДВИГ МИХАИЛА КАРАГАНОВА

Бесконечная гонка по тревоге, постоянная схватка с огнем – для пожарных обычная работа, постоянный риск, и никогда заранее не знаешь, что тебя ждет на месте пожара. Поэтому, идя в огонь, нужно быть уверенным в своих товарищах на все сто, как и им – в тебе. Так, как всегда были уверены в Михаиле Караганове. В критической ситуации он позаботился о жизни товарищей, и они остались живы. Не смог одного – уберечь самого себя...

Михаил Григорьевич Караганов (10.10.1927–17.11.1965) был старшим мастером газодымозащитной службы военизированной пожарной части № 2 (в настоящее время ПСЧ № 7), старшиной внутренней службы. Он по праву считался одним из лучших. Службу в пожарной охране начал в 1949 году, когда ему было 22 года. И с тех пор до трагического случая постоянно был, как говорится, на линии огня. Набирался опыта прямо по ходу работы, тушил пожары разной сложности, сам учил молодых.

Непредвиденное случилось 17 ноября 1965 года.

В подвале дома № 6 по Полтавскому проезду возник пожар – горели расположенные в нем сараи жильцов. Создалась угроза жизни людей, проживающих в доме. Пожарные прибыли быстро, но в подвал уже нельзя было ступить и шагу без кислородной маски, дым выбивался из окон и двери. Внутри и в шаге не было видно ничего.

Перед старшиной Михаилом Карагановым и тремя его товарищами по газодымозащитному звену стояла задача найти очаг пожара и ликвидировать его. Передвигаться в запутанных лабиринтах приходилось на ощупь. Каменные стены накалились, прогретый воздух



обжигал легкие. Спрессованная пелена дыма и ядовитых продуктов горения затрудняла поиск, делая его предельно опасным, но очаг пожара в этих сложных условиях был найден.

Однако в баллонах стал заканчиваться кислород. Михаил Григорьевич подал команду газодымозащитникам «Идти на выход». Путь наружу был еще труднее. Люди обессилели. Караганов пропустил товарищей вперед, сам пошел последним. Трое подчиненных вышли из подвала, но сам Михаил Караганов выйти не успел – горящий деревянный щит перегородки упал и отрезал ему путь к выходу. В баллоне закончился кислород...

Для жителей все закончилось благополучно: люди были спасены, пожар ликвидирован. А руководивший работой по спасению людей начальник городского отряда пожарной охраны Степан Леонтьевич Шемятихин и другие пожарные скорбели о потере друга...

Решением Ульяновского городского совета депутатов проезд Полтавский переименован в проезд Караганова и ныне носит его имя. А дом № 6 по сей день стоит молчаливым свидетелем подвига жизни, подвига духа человека. На доме в честь героя установлена памятная доска.

живого общения подрастающего поколения со своими героями – спасателями-пожарными, которые на поверку оказались не просто классными парнями, но и неплохими игроками в настольный теннис. Причем под занавес турнира по инициативе юношей был разыгран еще один почетный трофей – между победителями юношеской группы и группы спасателей-пожарных.

Первый блин, вопреки народной поговорке, не получился комом. Успех этого турнира был гарантирован самим форматом его проведения, составом участников и той обстановкой, которая царила в зале. Это были не просто соревнования, а праздник для всех гостей и участников независимо от возраста и достигнутого результата.

ПРОДОЛЖЕНИЕ – БЕСКОНЕЧНО...

Работа по подготовке второго турнира началась практически сразу после подведения итогов первого. Он был проведен еще более масштабно, за ними – следующие, вплоть до сегодняшнего дня. Турнир поднялся на «активности масс» и стал жить своей жизнью!

Заявленные благородные цели, поддержка со стороны администрации города и высокая оценка в средствах массовой информации региона привлекли новых меценатов к мероприятиям по обеспечению последующих турниров. Здесь и оздоровительный комплекс «Медведефф» и типография «Мастер Студия». С 2018 года активную поддержку начало оказывать ПАО «Совкомбанк» в городе Ульяновске.

Участие в организации турнира Ульяновской региональной организации «Ассоциация работников правоохранительных органов и спецслужб Российской Федерации» позволило обеспечить во время турниров проведение показательных выступлений бойцов подразделений спецназа,



выставки стрелкового оружия и специального снаряжения.

Еще три года назад, выступая на открытии турнира, глава города Ульяновска Сергей Панчин отметил высокий его уровень и как бы между прочим высказал мысль, что в рамках этого турнира можно было бы проводить ежегодный розыгрыш Кубка главы города Ульяновска по настольному теннису среди мужчин и женщин. И с его легкой руки у турнира появилась еще одна традиция. Теперь ежегодно на нашей площадке сильнейшие теннисисты региона бьются за этот трофей. Кстати, в 2019 году обладателем Кубка главы города Ульяновска стал начальник караула 8-й пожарно-спасательной части Павел Теньковский.

Уже четыре года в турнире отдельной группой участвуют ветераны пожарной службы и других силовых структур, там также разыгрываются призы, подарки и дипломы. В 2019 году в качестве почетного гостя на открытие турнира был приглашен ветеран пожарной охраны, заслуженный работник противопожарной службы Ульяновской области, в прошлом – начальник Управления Государственной противопожарной службы УВД Ульяновской области Юрий Федорович Рассадин. Перед началом соревнований он рассказал о становлении пожарной охраны в Ульяновской области, о годах совместной службы вместе с Михаилом Григорьевичем Карагановым, в чью честь назван турнир.

Уже сменилось поколение детей – участников турнира, часть действующих пожарных и спасателей перешли в группу ветера-

нов, а юноши, которые участвовали в первых турнирах, успешно сражаются за Кубок главы города Ульяновска. Каждый раз начала турнира с нетерпением ждут его участники, среди которых по-прежнему много школьников, готовятся спонсоры и организаторы. Дата его проведения стоит в планах руководства города Ульяновска и Главного управления МЧС России по Ульяновской области.

Словом, турнир востребован. В нынешнем году он пройдет уже в восьмой раз, и четвертый год подряд будет разыгрываться Кубок главы города Ульяновска по настольному теннису среди мужчин и женщин. А ведь все, напомним, начиналось с поиска новых форм работы с населением по предупреждению пожаров. И сейчас, по прошествии лет, можно сказать, что и эту важную функцию турнир выполняет полностью, как и планировалось.

Единственная проблема, с которой в последние годы мы сталкиваемся при проведении турнира, – это то, что нет возможности в ограниченном пространстве школьного спортзала разместить постоянно увеличивающееся число желающих поучаствовать, особенно среди детей.

Но мы не стоим на месте и ведем переговоры с Федерацией настольного тенниса Ульяновской области о предоставлении специализированного зала для проведения соревнований. Уверены, праздник будет обеспечен, потому что добрые начинания всегда должны находить поддержку.

Фото автора



МНЕНИЯ О ТУРНИРЕ



Сергей Панчин, глава города Ульяновска:

«Пожарный Караганов – наш герой, в честь которого названа одна из улиц Засвияжского района. На него равняются и должны равняться молодые люди и девушки, особенно те, кто желает стать пожарным и спасателем. Поэтому администрация Ульяновска горячо поддерживает эти соревнования по настольному теннису, которые наше МБУ «Управление гражданской защиты» проводит на протяжении уже многих лет. В них принимают участие и спасатели городской поисково-спасательной службы – одного из первых в России аварийно-спасательных формирований, полностью сформированных и действующих за счет муниципалитета. За 20 лет они спасли почти десять тысяч человек, проявляя высокий профессионализм и самоотверженность».



Данил Рудинский, ученик 4-го класса, участник:

«Сразу обратил внимание на многочисленное количество призов, медалей и кубков – это подняло мне боевой дух и желание занять призовое место. Так и произошло – первое место было моим! Я испытал столько радости, ведь это мой первый турнир с призовым местом! Поддержать меня приходил мой младший брат, которому на тот момент было два года, и даже он не ушел без подарка. Мне нравится в турнире и то, что можно пообщаться с сотрудниками пожарной и спасательной служб, узнать об их работе».



Венера Хусаинова, волонтер, судья 1-й категории:

«Это отличная традиция, которая приобщает людей к спорту, здоровому образу жизни. Турнир служит хорошим примером того, что нужно помнить своих героев и самому быть здоровым и целеустремленным человеком. Сотрудники МЧС, принимающие участие в турнире, рассказывают, какой дорогой ценой дается спасение жизни других людей, и дают детям много профессиональных советов, как спастись в опасных ситуациях. Каждый, кто приходит на турнир, получает брошюры с рекомендациями по безопасности жизнедеятельности. Эти знания необходимы каждому человеку».



Мария Шацкова, студентка 3-го курса Ульяновского государственного университета, участница:

«Каждый год с нетерпением жду очередного турнира, и я ничуть не преувеличиваю, для всех это праздник! За теннисным столом мы боремся на равных с ребятами, общаемся со спасателями, все мы давно сдружились. Просто масса положительных эмоций, я не пропустила еще ни одного из этих соревнований, сейчас жду следующих! И отдельно хотелось бы поблагодарить организаторов этого турнира за атмосферу и действительно ценные, для души и сердца, призы».



Генерал-майор внутренней службы Игорь Кисилев, начальник Главного управления МЧС России по Ульяновской области:

«В 2020 году открытый турнир по настольному теннису памяти старшины внутренней службы Михаила Караганова пройдет в восьмой раз, ветераны пожарной охраны и действующие сотрудники примут участие в соревнованиях, пообщаются с молодежью, расскажут о героической работе пожарных-спасателей. Это уже стало хорошей традицией».

Жить в единстве с природой «Школа выживания» от Михаила Ломоносова*

Валерий Лисниченко, кандидат педагогических наук, г. Северодвинск

255 лет назад, 15 апреля 1765 года, умер Михаил Васильевич Ломоносов, выдающийся ученый, энциклопедист, настоящий русский гений XVIII века. Он прославился своими научными и творческими работами, в том числе на темы экологии, когда ни самого понятия этой удивительной науки, ни ее законов еще не было сформулировано. В данном материале мы попытались обобщить и проанализировать труды Ломоносова, раскрывающие его взгляды на экологические проблемы.

«ПОМОРСКАЯ ПЕДАГОГИКА»

Во многих научных трудах Михаил Васильевич Ломоносов, бывший родом из поморов, выделяет элементы экорациональной модели поведения (говоря современным языком). То есть поведения, оптимального с точки зрения системы «человек – общество – природа».

Именно такая поведенческая модель была присуща поморскому субэтносу. В частности, много внимания в ней уделяется правильному выбору рациона питания и профилактике гиподинамии, что актуально в наши дни.

Во времена Ломоносова доля тяжелого немеханизированного физического труда в общественно полезной деятельности человека составляла около 96%, тогда как в XXI веке – не более 1%. Резкое сокращение физической нагрузки на организм привело к своим отрицательным последствиям и проявилось в массовой гиподинамии, характерной для современного общества.

Гиподинамия наносит огромный вред организму человека. Скелетные мышцы и сердце детренируются, в результате чего любая перегрузка становится чрезвычайно опасной для здоровья и может привести к развитию патологических процессов.



* В помощь учителям ОБЖ и преподавателям БЖД для подготовки занятия патриотической направленности, а также на темы экологии и экологической безопасности, выживания в экстремальных природных условиях.

НАУЧНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И НАСЛЕДИЕ М.В. ЛОМОНОСОВА НУЖНО ИЗУЧАТЬ НЕ ТОЛЬКО НА УРОКАХ ФИЗИКИ, ХИМИИ, ГЕОГРАФИИ И ДРУГИХ НАУК, НО И НА ОБЖ. ЕГО ПРОВЕРЕННЫЕ ПРАКТИКОЙ СОВЕТЫ ПО ОСНОВАМ ВЫЖИВАНИЯ, ПИТАНИЯ, РИТМА ЖИЗНИ, УМНОЖЕННЫЕ НА НАУЧНЫЕ ВОЗЗРЕНИЯ, ПОИСТИНЕ НЕ ИМЕЮТ ЦЕНЫ И БУДУТ АКТУАЛЬНЫ ВСЕГДА.



В XVIII веке, во времена Ломоносова, самым «гиподинамичным» для россиян был период зимы – начала весны, когда не было полевых работ. Но для поморского субэтноса период «праздничной роскоши» (по выражению Ломоносова) практически отсутствовал. Зима – время интенсивного подледного лова, охоты, весна – промысел тюленей на льду Белого моря и подготовка к океанской «страде». Сам ритм существования предполагал непрерывную активность.

Надо сказать, морской промысел требовал не только умения выдерживать высокие физические нагрузки, но и постоянного умственного труда, чтобы обеспечить безопасное плавание в арктических водах. Во время плавания поморы непрерывно отслеживали и анализировали множество одновременных факторов: изменения элементов погоды, цвет воды, направление ветра, облачность, высоту волн, техническое состояние судна, а также учитывали опыт и даже физическое состояние артельщиков.

Со временем потребность сочетания умственного и физического труда нашла свое отражение в культурных традициях поморских мореходов, одним из проявлений которых явилась экорациональная модель поведения в окружающей среде. Можно с высокой степенью достоверности предположить, что в силу ряда природных и социальных предпосылок поморы имели более высокий уровень развития, чем значительная часть крепост-

ного населения центральных губерний России.

Ошибки наказывались жестоко: если ошибка крестьянина средней полосы приводила к гибели урожая или скота, то ошибка помора нередко приводила к гибели всей артели. Крестьянин средней полосы также был неразрывно связан с природой, но его трудовая деятельность проходила не в столь экстремальных условиях.

К сожалению, система проповедуемой Михаилом Васильевичем «поморской педагогики», основанной на самообразовании и саморазвитии в сочетании с практическими умениями и навыками длительных морских путешествий, еще недостаточно изучена исследователями, хотя ее эффективность прослеживается и в наши дни.

НЕ ВО ВРЕД СЕБЕ

Экологические взгляды М.В. Ломоносова очень близки к современным воззрениям. Очень много внимания ученый уделял вопросам целенаправленного приспособления человека к воздействию неблагоприятных абиотических и биотических факторов среды, предлагая конкретные меры по оптимизации отношений в системе «человек – общество – природа» (экорациональное поведение, как уже упоминалось выше).

Так, он рекомендует существующие традиционные обряды соотносить с природно-климати-

ческими особенностями, иначе последствия для здоровья могут быть пагубными, вплоть до необратимых. Например, крещение детей в зимнее время во времена Ломоносова заканчивалось нередко жестокой простудой и могло привести к смерти младенцев. Сам ученый пишет по этому поводу: «Доселе о натуральных обстоятельствах, младенцам вредных; остается упомянуть о повреждениях, от суеверия и грубого упрямства происходящих. Попы, не только деревенские, но и городские, крестят младенцев зимою в воде самой холодной, иногда и со льдом...»

Предложение учитывать «натуральные обстоятельства» нашло свое отражение и при анализе последствий строгих церковных постов для здоровья северян. Ломоносов пишет: «Так себя до чистого понедельника изнуряют, что здоровья своего никою мерою починить не могут, употребляя грубые постные пища, которые и здоровому желудку тягостны».

Рекомендации ученого, как правильно поститься, очень конкретны и экологичны по своему содержанию. Приведем некоторые из них.

Он советует учитывать природно-климатические особенности данной местности. Задает риторический вопрос: как быть тем, для кого доступны лишь пустые щи с грубым ржаным хлебом (а не фрукты и овощи, как на юге)? Поэтому при проведении постов следует выбирать время, когда организм человека может

легче переносить ограничения в животной пище (для севера это лето – осень, когда в изобилии появляются ягоды, грибы, овощи). А «дурное время» (переход из зимы в весну, когда организм подвержен авитаминозу и наиболее ослаблен из-за недостатка солнечной энергии) следует переждать, пользуясь «здоровыми пищами».

«Расположите, как разумные люди, по вашему климату, употребите на пост другое сподобнейшее время или в дурное время пользуйтесь умеренно здоровыми пищами», – настоятельно рекомендует из глубины веков Михаил Васильевич.

И сегодня, когда в России вновь постятся многие, этот совет особенно актуален. Как и его утверждение, что посты нужны для «воздержания от излишеств»...

В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Ученый дает массу рекомендаций по выживанию во враждебной человеку среде побережья Северного Ледовитого океана. В частности, вот некоторые его советы по подготовке к походу:

«1) чтобы иметь с собою сети, уды, ярусы, рогатины для ловления рыб и зверей, которые сами в пищу, а жир в нужном случае вместо свеч и дров служить может;

2) чтобы запастись противоядами: сосновой водкою, сосновыми шишками, шагрою, морошкой и прочими сверх того из аптеки».

В случае вынужденной зимовки, отмечал Михаил Васильевич, следует «выбрать удобное место заблаговременно и построить из стоячего лесу или плавнику избы и печи, буде есть глина, а буде нет, то из дикого валуну каменки или очаги».

Во время зимовки необходимо «стараться всячески быть в движении тела, промысля птиц

и зверей, обороняясь от цынги употреблением сосновых шишек, шатры и питьем теплой звериной и птичьей крови».

Отметим – здесь налицо элементы поморской системы профилактики сезонной гиподинамии и авитаминоза в условиях арктической зимовки. Причем об ограничениях в пище, связанных с необходимостью соблюдать посты, ничего не говорится. Очевидно, что в экстремальных условиях, когда только «питье теплой звериной и птичьей крови» может спасти зимовщиков от цынги, посты не соблюдались или соблюдались не в полном объеме.



Выросший в экстремальных условиях северных широт, М.В. Ломоносов был убежден, что характер питания в значительной степени влияет на внешний облик человека, причем предпочтение в рационе должно отдаваться мясной пище: «Живут и лопари, питаюсь почти одною только рыбою... и сравните их с живущими в том же климате самоедами, питающимися по большей части мясом. Первые ростом мелки и малолюдны... самоеды, напротив того, ростом немалы, широкоплечи и сильны... Посмотрите, что те российские области многолюднее, где скотом изобильнее, затем что во многих местах, где скотом скудно, и в мясоед по большей части пита-

ются рыбою или пустыми щами с хлебом».

В этом утверждении проявляется научный, экорациональный подход ученого к оценке влияния природной среды на развитие человека, в частности рациона питания, на формирование фенотипических отличий северных народов.

ЭКОЛОГИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Гигиеническая культура, являющаяся элементом общеэкологической культуры, предусматривает соблюдение особых мер личной экологической безопасности. Особенно в весенний период, когда начинают вытаивать накопившиеся за зиму отходы жизнедеятельности и возникает угроза биогенного загрязнения воды и распространения инфекций.

М.В. Ломоносов: «Сверх того вскоре следует начало весны, когда все скверности, накопленные от человек и от других животных, бывшие во всю зиму заключенными от морозов, вдруг освобождаются и наполняют воздух, мешаются с водой и нам с мокротными и цынготными рыбами в желудок, в легкое, в кровь, в нервы и во все строение жизненных членов человеческого тела вливаются, рожают болезни в здоровых, умножают оные в больных и смерть ускоряют в тех, кои бы еще могли пожить долее».

Очевидно, что сказанное, скорее всего, относится к санитарно-гигиеническому состоянию Санкт-Петербурга или других крупных городов с многочисленным населением и неудовлетворительным состоянием канализационных систем, что было обычным для XVIII века. Маловероятно, что небольшие поморские поселения испытывали серьезные экологические проблемы, обусловленные накоплением бытовых отходов в зимний период.

Вообще же существовавшие в XVIII веке многочисленные научные заблуждения и суеверия, связанные с объяснением воздействия биотических факторов на биологические системы, М.В. Ломоносовым анализируются с научной точки зрения. Более того, его комментарии находят подтверждения в современных научных теориях.

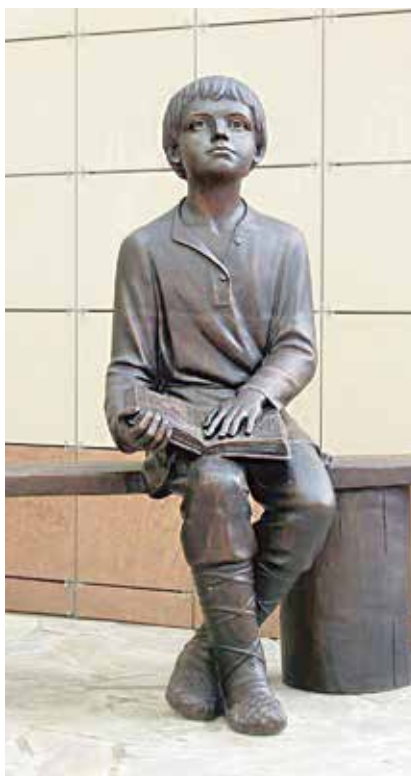
1. Ученый считает, что изменение солнечной активности во время затмения влияет на «электрическую силу». Возмущение электромагнитного поля Земли порождает магнитные бури в магнитосфере, что негативно отражается на здоровье миллионов людей. Явление метеопатии сейчас достаточно хорошо изучено, и его природа соответствует выводам, сделанным ученым.

2. О наступлении неблагоприятных типов погоды заранее сообщается в СМИ. Тем самым реализуется на практике предложение Ломоносова «заблаговременно публиковать» информацию для того, чтобы люди могли принимать меры по обеспечению личной экологической защиты.

3. При изменении солнечной активности на Земле наблюдается «падеж на скот, а после и на людей поветрие». Ритмы солнечной активности, близкие к 12-летнему циклу, сопровождаются появлением на Солнце пятен и мощными возмущениями магнитосферы Земли, при этом отмечается взаимосвязь цикла солнечной активности с периодичностью возникновения эпидемий, вызванных ростом числа болезнетворных бактерий. Наблюдения подтверждают, что солнечная активность влияет на эпидемиологическую обстановку на Земле, что в начале XX века блестяще доказал профессор А.Л. Чижевский.

ЖИТЬ «ПО ПРИРОДЕ»

Михаил Васильевич называл природу «натурой», «естеством».



Язык он считал неотъемлемой частью системы «человек – природа – общество» и все явления без исключения рассматривал только в этой системе.

Законы природосообразности (жить по законам природы, естества) и гармонии в его представлении распространяются буквально на все, а возможности человека он почитал великими: «Кто малого не может, тому и большое невозможно. И, напротив того, кому великое возможно, тот может и малое».

Экологическая чистота окружающей среды возводится ученым в одно из главных благ для человека: «Счастлив тот народ, который Гедеон напоит чистой своею водою и сокровища от недр своих на брег ему извергает».

Он неоднократно призывал вести здоровый образ жизни:

ВЕЛИКИЙ ПОМОР

У Михаила Ломоносова ранняя природная одаренность сочеталась с ранним развитием. Это ребенок из классической поморской среды, не просто «мальчик с книжкой», а полноценный участник морских походов и промыслов, который еще в детстве прошел серьезнейшую «школу выживания» и лично побывал «по всему берегу Нормандского моря, от Святого носу до Кильдина острова». Длительные морские переходы затягивались из-за сильнейших северных ветров: «От города Архангельского до становища Кекурского, всего пути едва на семьсот верст, – писал юный Ломоносов, – однако около оною времени не поспевал как в четыре недели, а один раз и в шесть недель на оную езду положено за противными ветрами от норд-оста».

Ломоносов был воспитан по традиционным канонам семейной поморской педагогики. Юный помор обладал знаниями, умениями и навыками, позволявшими успешно адаптироваться ему в самых различных как природных, так и социальных условиях. Он практически самостоятельно освоил грамоту, перенял от отца и его товарищей навигационные, рыболовецкие и охотничьи навыки.

Таким образом, учиться в Москву – издалека, на своих ногах – пришел вовсе не малограмотный переросток, а вполне сформировавшийся, много испытавший в жизни юноша, успешно выживавший в экстремальных длительных походах на Крайнем Севере, с жизненным опытом адаптации в сложнейших природных и социальных условиях. И это не тот, «книжный» Ломоносов, которого мы читаем... И кто знает, не будь этой школы северного экстрима, состоялся бы будущий великий ученый, на столетия опередивший свое время? Ведь многие из его гениальных заветов, актуальных и сегодня, в XXI веке, рождены как раз на основе его личного опыта единства с природой во время северных экспедиций.

«Кто достигнет старости, тот почувствует болезни от роскошей, бывших в юности, следовательно, в молодых летах должно от роскошей удаляться». Сетовал, что поведение человека не всегда экорационально: «Что природе довольно, того недовольно смертному».

Человеческую природу он возвышал над «натурою», подчеркивая именно духовные начала человека: «Уход за телом большинства слепых смертных ставится выше развития души».

Ученый признает исключительную сложность и рациональность существующих в природе взаимосвязей. Его «Заметки к «Системе всей физики» (перевод Я. Боровского) содержат попытку сформулировать методологическую основу, выделить основные критерии, определяющие подходы к существующей системе взглядов на проблемы научного познания:

«1. Чудеса согласия, сила; согласный строй причин; единодушный легион доводов; сцепляющийся ряд.

2. Самоочевидная и легкая для восприятия простота.

3. Гармония и согласование природы.

4. По согласованию и созвучию природы.

5. Созвучный всюду голос природы.

6. Единодушие и согласие.

7. Точность опытов, осмотрительность, истинность.

8. Тщательное сцепление доводов.

9. Согласие всех причин есть («непоколебимый» – зачеркнуто) самый постоянный закон природы.

10. Все связано единою силою и согласованием природы.

11. С величием природы нисколько не согласуются



смутные грезы («догадок» – зачеркнуто) вымыслов...»

ВИДЕВШИЙ СКВОЗЬ СТОЛЕТИЯ

Многие высказывания М.В. Ломоносова весьма созвучны современным научным взглядам. В 20-е годы XX столетия французский ученый Э. Леруа ввел понятие «ноосфера» (греч. – сфера разума). Впоследствии это понятие было развито и углублено учеными П. Тейяр-де-Шарденем и В. Вернадским.

П. Тейяр-де-Шарден писал по этому поводу: «Внезапный водопад разумной деятельности, это вторжение нового вида животного, который постепенно подчиняет себе все другие формы жизни, этот неудержимый поток полей, фабрик, заводов, это растущее материальное и духовное созидание – все это возвещает перемену жизни на Земле, перемену планетарного значения».

Сравните со словами Ломоносова, сказанными за 200 лет до появления учения о ноосфере: «Веселитесь, места ненаселенные, красуйтесь, пустыни непроходные: приближается бла-

гополучие ваше. Умножаются очевидно племена и народы и поспешнее прежнего распространяются; скоро украсят вас великие города и обильные села; вместо вояния зверей диких наполнится пространство ваше глазом веселящегося человека и вместо терния пшеницею покроется».

Оба ученых высказываются об одних и тех же явлениях, используя для этого схожие формулировки, но Михаил Васильевич, еще раз подчеркнем, – на два столетия раньше!

В целом анализ трудов М.В. Ломоносова наглядно свидетельствует о том, что великий русский ученый придерживался экорациональной модели поведения и руководствовался принципом природосообразности в системе «человек – общество – природа». Данная система взглядов была сформирована в рамках «поморской педагогики» в период становления личности будущего ученого.

Характерный для Европы потребительский подход к окружающей среде, породивший в научном мире идеологию хищнического покорения природы, был чужд Ломоносову. Несмотря на то что он был хорошо знаком с европейской научной школой, его взгляды на данный вопрос определялись сформированной в юности экорациональной системой поведения.

Экологические взгляды ученого намного опережают его время. Неоднократно высказанная им идея гармонизации отношений с природой стала доминировать в обществе только во второй половине XX века, когда развитие глобального экологического кризиса стало угрожать будущему цивилизации. Экологические воззрения русского гения, Великого Помора, как его называли, являются актуальными в современном мире и требуют своего дальнейшего изучения.

Фото из открытых источников



Украденное детство

Дневник Тамары Лазерсон*



11 апреля во всем мире отмечается Международный день освобождения узников фашистских концлагерей. В связи с этим публикуем воспоминания Тамары Лазерсон, которая с 13 лет жила в Каунасском гетто и вела свой дневник.



1942 ГОД

13 сентября. Положение с каждым днем ухудшается. Дома ничего нет: ни муки, ни картофеля. Основная наша пища сейчас – морковь и помидоры, которые пока еще растут на огороде. На рынке гетто продаются лучшие яблоки, сливы и груши, но, к сожалению, все это не для нас.

14 сентября. Хотя нам запрещено что-либо пронести в гетто или вообще что-нибудь покупать, наши люди рискуют и покупают. Спрятав продукты в разных местах одежды, пытаются пронести

через ворота. Даже имея при себе пять килограммов, ухитряются «чисто» пройти проверку.

22 сентября. По ночам через забор идет торговля. Часовые подкупаются, поэтому они «ничего не видят». Наше положение понемногу улучшается. Продаем последние вещи. Что будет дальше – не знаю. На фронте бои идут все еще у Сталинграда. Бои идут уже на улицах, но немцы не могут взять город.

24 сентября. Осенняя погода. Солнце борется с дождем, желтые листья шелестят от порывов ветра, а люди копают картошку.

Все это так привычно, так мило. Сегодня в гетто был один инцидент: когда ввозили дрова, под ними нашли муку. Это так не пройдет. Пока арестовано пять человек. Думают, что их расстреляют.

26 сентября. Надо потесниться. Каждому человеку теперь дается 2,4 метра. Мы принимаем к себе еще двух людей. Я опять буду спать в спальне. Будет очень неудобно. Сегодня целый день занимались перестановками, поэтому нет времени писать.

16 октября. Вот и грянул гром: официально объявлено, что требуется 150 мужчин и 150 женщин для отправки в Ригу. Началась большая паника. Добровольцев нет. Будет плохо, если начнут брать насильно. У ворот проверка стала строже, ничего больше не пропускают нести – ни в сетках, ни в торбах. Но люди ухитрились сделать двойные подкладки, двойные подошвы, в шапки ухитряются складывать яйца и таким образом еще кое-что приносят в гетто. Но разве много спрячешь?

18 октября. Тревожные дни. Опять оханье, плач. Опять разделяют семьи, отделяют мужчин от женщин. Прямо страшно, что здесь творится. Мы живем недалеко от кутузки, откуда раздаются душераздирающие крики младенцев. Никто из отправляемых в Ригу не надеется возвратиться, так же как и мы не надеемся когда-либо их увидеть. Однако нужного числа людей (300) все еще нет. Дело в том, что многих освобождают по протекции, а на их место ищут других...

* Дневник Тамары Лазерсон был опубликован в сборнике «Детская книга войны – Дневники 1941–1945», подготовленном журналистами еженедельника «Аргументы и факты».

МИР ИХ ПОМНИТ...

11 апреля во всем мире отмечается памятная дата – Международный день освобождения узников фашистских концлагерей. Она установлена в память об интернациональном восстании узников концлагеря Бухенвальд, произошедшем 11 апреля 1945 года.

Фашисты во время Второй мировой войны создали огромную сеть концентрационных лагерей, превращенных в места организованного систематического убийства миллионов людей. Всего на территории Германии и оккупированных ею стран действовало более 14 тысяч концлагерей, гетто и тюрем. По признанию самих эсэсовцев, узник, продолжительность жизни которого в лагере составляла менее года, приносил нацистам почти полторы тысячи рейхсмарок чистой прибыли. За годы Второй мировой войны через лагерь смерти прошли более 20 миллионов человек из 30 стран мира, из них пять миллионов – граждане Советского Союза. Примерно 12 миллионов человек так и не дожили до освобождения, среди них – около двух миллионов детей.

На Нюрнбергском процессе в 1946 году международный трибунал признал, что заключение в неволю мирных граждан иностранных государств, равно как и использование в принудительном порядке их труда в интересах Германии, является не только военным преступлением – оно было квалифицировано как преступление против человечества. Поэтому 11 апреля во многих странах проходят различные памятные мероприятия, встречи бывших узников, поминовение погибших, поклонение их памяти, возложение цветов к могилам и местам захоронения жертв фашизма.

28 октября. Годовщина «Большой акции» (28–29 октября 1941 года в Каунасском гетто была проведена так называемая «Большая акция», во время которой было угнано около 10 000 человек и расстреляно на расположенном неподалеку VI форте. – Прим.). Нет! Не верится, что так скоро, словно в мгновение ока, может протечь год. Печальная годовщина. Но нельзя жаловаться. Я почти рада, что все это было в прошлом году, что уже произошло то, что должно было произойти. Правда, мы не можем знать, что ждет нас в будущем, но об этом лучше не думать, братцы. Пусть свершится то, что неизбежно, а пока мы довольны куском сухого хлеба и теплой кроватью.

2 ноября. Неприятный день. Меня «отрезали» от бригады и послали на аэродром. Впервые я попала на аэродром. Но это еще ничего – главное, что по возвращении в гетто нас, восемь женщин, без всякой вины посадили в кутузку. Это уже была беда: холодной ночью спать в нетопленном помещении, лежа на голых нарах. Лежала, прислушиваясь к урчанию в животе. Камера была битком набита. В углу стояла параша. Ужасная вонь не позволяла сомкнуть глаз. Эту ночь я никогда не забуду. Лежу за двойной решеткой и думаю: за что? Ничего дурного мы не совершили. Вот настали времена! Мало того что немцы нас судят и убивают, как им заблагорассудится, так еще и своя полиция своевольничает. Мне еще повезло: с утра папа меня освободил при помощи витамина «П» (так называли протекцию. – Прим.). Других отправили прямо из кутузки на работы. Вернулась домой измученная, но веселая...

16 ноября. Ну, говорили люди и накликали беду. Вчера вечером один не совсем нормальный спекулянт стрелял в коменданта. Была страшная ночь, все готовились умереть. Стрелявшего арестовали, также арестовали трех ответственных людей из ко-

митета и взяли еще 20 заложников. Ночью в гетто никто не спал. Все были уверены, что за такое дело нас ожидает смерть.

17 ноября. Заложников освободили. Сегодня вывешено объявление от имени СД, что никакой акции в гетто не будет. Предупреждают, чтобы не смели поднимать панику, а кто посмеет поднимать панику – будет повешен. И второе объявление, требующее сдать имеющееся в гетто оружие, так как у стрелявшего были найдены два пистолета...

18 ноября. Несчастный преступник после страшных мучений был сегодня публично повешен. Виселицу соорудили возле комитета. Сам комендант выгонял из домов людей, чтобы посмотрели на это жуткое зрелище... Говорят, что не надо его жалеть, ибо своим глупым поступком он мог погубить все гетто.

24 ноября. Давно не читала книг. Сейчас их дьявольски трудно достать. Кроме того, вечерами темно, потому что выключают электричество. В темной и нетопленной комнате ничего другого не остается делать, как только лечь в кровать... Это самое плохое время, ибо, когда лежишь в темноте, мучают неумолимые воспоминания о прошлом, и никак нельзя от них избавиться...

11 декабря. Чтобы немного забыться, в гетто стали устраивать концерты. Вот, к примеру, завтра будет ужин для врачей. Приготавливают несколько бутербродов, стакан чая и программу, состоящую из творчества гетто. Есть очень красивые песенки и стишки. Так люди забываются на один вечер и чувствуют себя вроде бы в другом мире.

17 декабря. Говорят, что все союзные государства объявили протест: в течение двух минут было остановлено движение и люди склонили голову, сочувствуя нам. Очень приятно, что нас вспоминают. Но что из этого?

18 декабря. В гетто настроение подавленное. Дело в том, что немцы уже отреагировали на



Тамара Лазерсон с братом Виктором. Вильнюс, 1946 год



вчерашний протест. Идут слухи о манифестациях в Германии и что каждую минуту по радио передают: «Евреев надо уничтожить. Евреев надо уничтожить!» В гетто началась паника.

31 декабря. Мрачная новогодняя ночь. Решается наша судьба. Суждено ли нам в 1943 году увидеть солнце? Стараемся быть веселыми, но это нам не удается. Не желая нарушать традицию, сделали сегодня хотя бы ужин получше. Не думайте, даже с кислой капустой. В двенадцать часов раздаются выстрелы – это встречают в городе Новый год. Но мы молчим, не слышим. Мы давно, не дождавшись двенадцати, заснули...

1943 ГОД

2 января. В связи с Новым годом у наших рабочих несколько свободных дней. Работы на аэродроме уже почти закончены – там теперь работают только женщины. Для мужчин есть еще худшая каторга – строительство Зеленого моста. Работа там очень тяжелая. Поэтому, точно как в прошлом году, когда ловили людей для работы на аэродроме, теперь ловят для работы на Зеленом мосту...

4 апреля. Сейчас я уже работаю и учусь в ремесленной школе. Я очень довольна. Лекции весьма интересные. Мы записываем, потом учим...

13 мая. Работаю в оранжерее три раза в неделю. Мой огород замечательный. Сегодня уже ела первую редиску. Посадила помидоры. Красота! На днях в гетто было плохое настроение, но сегодня отличное, кажется, еще месяц – и мы свободны. Об этом я уже мечтаю. Ждем, ждем свободы, сердце бьется сильнее в груди...

20 мая. Неделя промчалась как дым, а я все еще с желтой звездой «почета». Сейчас регистрируют детей от 13 до 16 лет. Надо обязательно явиться. Наверное, организуют детскую бригаду.

2 августа. Настроение плохое. Вывезли людей в Кедайняй. Жуткий плач, рыдания, словно перед смертью...

10 августа. Вчера приезжала экскурсия – гитлерюгенд. Они приехали посмотреть на работающих евреев, как будто в зоологический сад. Для них это развлечение.

3 сентября. Дождь. Небо пасмурное, настроение мрачное. Ужасные, ужасные дела творятся. Как я вчера узнала, немцы, отступая, забирают с собой малолетних детей от двух до десяти лет. Эшелоны с этими детьми прибывают в Литву. Тут часть детей уничтожается, а остальные продаются... Ужасно! Волосы становятся дыбом, когда слышишь о такой жуткой действительности. Ах, вот до чего докатилась куль-



тура Западной Европы! Так всё, вся культура движется не вперед, а назад. Не хватает только того, чтобы немцы стали жрать живых детей. Вот к чему приводит война! Вот к чему приводит утверждение, что войны ведутся ради будущего других поколений, а следующие поколения заявляют опять то же самое – что тоже воюют ради следующих поколений. И так от века к веку человечество опускается, культура приходит в упадок, и... мир катится вниз...

18 сентября. Настроение плохое. «Казернирунг» (буквально – «перевод на казарменное положение», превращение гетто в концлагерь – этот этап обычно предшествовал полной ликвидации гетто. – Прим.) состоится на все 100%. Огромное несчастье неизбежно. Увы... Страшная неизвестность, что сейчас будет? Расстреляют? Останемся жить? Страшно. Лучше уж смерть, чем неизвестность. Болит сердце. Не знаю, что теперь делать. Виктор принес плохое известие, будто бы Рудик расстрелян. Он встретил человека, который был вместе с Рудиком на VI форте. Нет! Нет! Не хочу! Я не верю. Нет! Не может этого быть. Сердце говорит – нет, губы твердят – нет. Мало ли смуглых людей? О, Боже, как



страшно. Братик, ты жив еще, я знаю. В ответ тишина, жуткая тишина...

20 сентября. Туман покрывает небо, грусть – сердце. Настроение подавленное. Лагерь, «казернирунг» – эти страшные слова передаются из уст в уста. Перед глазами вижу мрачную картину смерти. Гетто переживает последний и самый опасный этап. Фронт приближается. Беспокойно бьется сердце. Настроение у меня плохое. Смерть кажется страшной, жизнь привлекательной. Сегодня должно окончательно проясниться положение – два начала борются: кто победит, жизнь или смерть? Надейся, надейся, только в надежде твоя жизнь...

6 октября. Самочувствие плохое. Слабость дает о себе знать. Начала бояться. Говорила с Ци-

лей: жизнь так интересна! Виктор что-то готовит. Я начала шпионить за ним. Вроде хочет убежать или связался с какой-то организацией, а может, прячет оружие, кто его знает? (Виктор, брат Тамары, принадлежал к антифашистской группе. – Прим.)

26 октября. Жутко. В половине шестого утра нас разбудили страшные крики: «Гетто окружено, на улице Варню находят 50 грузовиков!»

Все поднялись, началась паника. То тут, то там виднелись испуганные лица женщин и детей. «Акция!» – мелькнула первая мысль. Но нет! Через короткий промежуток времени выяснилось, что берут на работу. Со списком в руках от дома к дому шли немец и два еврея. Приказано: собраться и отправляться. Увезли Розу, Иру, Люсю, Баронов, боюсь за Рашу. Мы уложили вещи и ждем своей судьбы. Я смелая. Люди утомлены, равнодушны: «Если не сегодня, так завтра...» Бог знает, где лучше. А смерть только одна... Сижу и жду, что будет. Смотрю через окно – не идут ли за нами...

3 ноября. И на сей раз буря прошла стороной, не затронув нас. Вывезли на работы 4000 человек. Отделили мужчин от женщин и разделили всех на три группы. Одна партия прибыла в Ригу, другая – в Запишкис. Но точных сведений нет...

28 ноября. Пробил час – «казернирунг» приблизился. Во вторник начинают казернировать аэродром. Большое волнение. Имеются уже списки, кого и где будут казернировать. Люди получают извещения. Настроение плохое...

30 ноября. Сегодня бригады не ушли в город. Первый «поезд» уехал. Я была на «станции», откуда отправляли людей. Страшная картина: вся ул. Крикшчюкайчэ полна людей, тюков, малых детей. Люди держались – на их лицах застыло ледяное выражение. Нет более слез! Подъезжает грузовик за грузовиком. Евреи садятся, втаскивают вещи, огля-

дывают последний раз гетто, и грузовик трогается. Тогда начинают махать шапками, носовыми платками, что у кого есть. На глазах выступают слезы, у некоторых прорываются рыдания, и это все... Так уезжают люди из жизни и, как овечки, все еще с надеждой въезжают в ворота смерти...

5 декабря. Декабрь. Лежит глубокий снег. На дворе холодно... А что будет со мной? Кем я стану? Открылась старая рана – учеба, учеба... Три потерянных года. О боже! Вспомнилось прошлое. Класс за классом я поднималась все выше и выше, но вдруг стоп, препятствие, и уже три года я не учусь. Трудно утешить себя. Но только не убивайте, не губите меня. Я еще достигну своего!

1944 ГОД

1 января. Рассвело новогоднее утро. Завершилась летопись старого года, заполненная страданиями и слезами. Перевернута последняя страница, полная горя. Все жестокие события, вся пролитая кровь невинно загубленных жертв – все в ней отмечено, и Тебе, 1943 год, придется ответить перед судом Божиим и выдать виновных. На страницах истории будешь Ты, 1943-й, отмечен как самый кровавый и жестокий год для еврейского народа...

23 января. Уже вечер. Кончится это счастливое воскресенье, и завтра опять на работу. Ежедневно в бригаде та же картина: женщины, как стадо скота, подгоняемые пастухом с ружьем в руках. Так бегут дни, недели, месяцы, и все одно и то же. И каждый день идешь в бригаду, считаешь часы – уже 12, уже обед, еще через пару часов уже пять, шесть, и, наконец, благословен будь час, идем домой. Эта дорога: шлепанье по грязи, по лужам и ругань, оханье измученных существ. Наконец – ворота, гетто. Уже дом! Кажется, счастье, но нет, ведь завтра опять то же самое...

Человек умирает. На его место становится другой и кончает тем же. Все кончат так же. Но я, я на это не согласна, я хочу учиться, я хочу столь недостижимого. Я хочу быть образованным человеком и просвещать мир. И вот, когда в моей голове такие мечты, такие стремления, я должна сидеть сложа руки в неволе и смотреть, как проходят лучшие дни моей жизни! Впустую, без надежд на будущее, без чего-нибудь реального в настоящем, лишь с пустыми фантазиями в голове. Страшно. Промчалось жутких три года, и никто мне их не возвратит...

7 марта. Сегодня я дома. Всю неделю работала. Вчера был мой день рождения. Исполнилось 15 лет...

27 марта. Акция. 1500 малых детей и старых людей вывезены на форты... Многие убежища обнаружены. Погибло молодое поколение – дети до 12 лет, погибли старики, погибнем и мы.

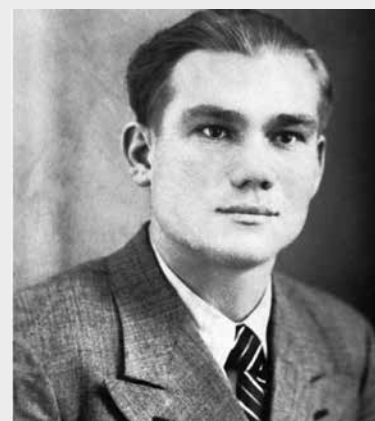
28 марта. Думала, что уже конец. Всем. Кровавая трагедия. Не хватает слов писать. Я оба дня была на работе. О, бедные, бедные матери, вернувшиеся с работы домой и не нашедшие своих детей. И к кому, к кому осталось обращаться? Бога нет – он посылает солнце смеяться, люди предатели, один хуже другого. Они выдают детей, которых удалось спрятать. Богу, братству, идеалу... всему пришел один конец. Над всеми властвует инстинкт жизни и смерти...

7 апреля. Побег.

Тамара бежит из гетто и следующие месяцы проводит в укрытиях, у людей, не побоявшихся приютить еврейского подростка. Впоследствии, вернувшись в город, Тамара Лазерсон встречает брата Виктора – он-то и сумел сохранить ее дневник, который положил в жестяную коробку и закопал под окнами дома, а потом чудом смог найти его среди руин сожженного гетто...

ТОЛЬКО ФАКТЫ

Первый случай восстания и массового побега заключенных произошел в 1942 году в концлагере близ сербского города Ниша. Тысячи заключенных – среди них были и советские военнопленные – массой пошли на колючую проволоку, прорвав ее своими телами, под пулеметным огнем. 105 человек сумели уйти, 42 погибли...



Беспрецедентный пример имел место в концлагере Бомон, на севере Франции. Под руководством Василия Порика (на фото) прямо в лагере из числа узников в 1943 году был создан партизанский отряд имени Чапаева. Днем чапаевцы трудились в шахтах, а ночью, выйдя из лагеря, пускали под откос поезда с фашистской техникой. Были взорваны десятки вагонов с танками и орудиями. Немцы сбились с ног в поисках партизан, а они укрывались за колючей проволокой.

Когда кольцо поисков стало сужаться, Василий Порик вывел заключенных из лагеря, уничтожив всю охрану, и продолжил борьбу. В одном из городов оккупированной Франции чапаевцы провели даже военный парад. Порик погиб (в 1964 году ему посмертно было присвоено звание Героя Советского Союза)...

Сергей Никулин





Концепция преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы*

Настоящая Концепция преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (далее соответственно – Концепция, образовательные организации), представляет собой систему взглядов на базовые принципы, цель, задачи и основные направления развития учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее – «ОБЖ») в Российской Федерации, а также определяет механизмы, ресурсное обеспечение и ожидаемые результаты от ее реализации.

I. ЗНАЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Обеспечение безопасности личности, общества и государства в условиях современного исторического процесса достигло уровня глобальной проблемы, став одной из актуальных для всего человечества. В связи с этим введение в нашей стране обучения основам безопасности жизнедеятельности (с 1991 года) является принципиальным достижением как для отечественного, так и для мирового образовательного сообщества.

В настоящее время учебный предмет «ОБЖ» включен в число обязательных учебных предметов для изучения в образовательных организациях. В этом направлении накоплен достаточный опыт, свидетельствующий о необходимости его преподавания, фиксирующий достижения, выявляющий положения, нуждающиеся в обновлении и переработке с учетом новых вызовов и угроз в природной, техногенной, социальной и информационной сферах.

Изучение учебного предмета «ОБЖ» обеспечивает формирование базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствует выработке умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Все это содействует закреплению навыков, позволяющих обеспечивать защиту жизни и здоровья обучающегося, формированию необходимых для этого волевых и морально-нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации к современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению превентивных мероприятий в сфере безопасности.

Проблематика учебного предмета «ОБЖ» также ак-

туальна для внеурочной и внешкольной работы с детьми, подростками и молодежью.

II. ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ И ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОБЖ»

В процессе модернизации российского образования и в условиях роста актуальности вопросов безопасности личности, общества и государства обострились проблемы реализации учебного предмета «ОБЖ», которые могут быть объединены в следующие основные группы.

1. Проблема мотивационного характера.

Результатом освоения учебного предмета «ОБЖ» должна являться готовность к продуманному, самостоятельному, ответственному действию в различных реальных ситуациях повседневности. Интерес к предмету ОБЖ повышается, если есть тесная связь с личным опытом; даются ситуативные задания, в которых следует творчески применить полученные знания и умения. Задача каждого учителя – помочь обучающимся в освоении учебного предмета «ОБЖ», используя вариативные практико-ориентированные методы обучения.

2. Проблемы содержательного характера.

В федеральных государственных образовательных стандартах, примерных основных образовательных программах, учебных и учебно-методических изданиях основное внимание концентрируется на стадии предельного обострения опасных процессов и явлений, кризисных состояниях (чрезвычайных ситуациях, криминальных отношениях, антиобщественном поведении и т.п.), что искажает последовательность этапов и нарушает целостность изложения сущности опасных ситуаций.

Содержание учебного предмета «ОБЖ» не в полной мере отвечает современным требованиям безопасно-

* Утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации. (Протокол от 24.12.2018 № ПК-1 вн.)

сти личности, общества и государства. Ряд злободневных тем отсутствует, некоторые из них дублируют друг друга, многие темы рассматриваются в усеченном (или устаревшем) варианте.

Отсутствует четкая научно обоснованная позиция о минимальном объеме необходимых знаний по вопросам безопасности обучающихся, соответствующих их возрасту и уровню образования. При этом присутствует перегруженность образовательных программ дидактическими элементами из других предметных областей.

3. Проблемы методического характера.

Основной проблемой методического характера является отсутствие единого подхода к преподаванию учебного предмета «ОБЖ». Значительные трудности на уровне основного общего образования связаны с использованием имеющихся учебников и методических материалов, которые рассчитаны на реализацию содержания учебного предмета в течение пяти лет (5–9-е классы). При этом примерная основная образовательная программа основного общего образования предполагает освоение этого содержания в течение всего двух лет (в 8–9-х классах). Подобное рассогласование базовой учебно-методической литературы и структурно-логической модели учебного предмета «ОБЖ» в образовательных организациях не позволяет реализовывать системный подход, препятствует четкому тематическому планированию, не соответствует принципу последовательного усложнения и закрепления знаний.

Негативное влияние на преподавание учебного предмета оказывает целенаправленное продвижение идеи эффективности интегрированного обучения основам безопасности жизнедеятельности.

Оценка сформированности компетенций в рамках учебного предмета «ОБЖ» проводится с помощью материалов для контроля, ориентированных на проверку в основном дидактической составляющей.

Недостаточные возможности (в том числе и материально-технические) у преподавателя для осуществления систематических практических занятий нарушают принцип практико-ориентированности предмета.

Отсутствует единая методическая ресурсная база, что снижает возможность своевременно получать актуальную информацию о различных аспектах «ОБЖ» для использования ее в учебном процессе.

4. Кадровые проблемы.

Прослеживается устойчивая тенденция образовательных организаций высшего педагогического образования к сокращению профиля подготовки «Безопасность жизнедеятельности» (уровень «Бакалавриат») в рамках направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», а также низкая эффективность магистерской подготовки в данном направлении в силу отсутствия у значительного числа магистрантов необходимой специализированной базовой и педагогической подготовки.

Сокращается число кафедр безопасности жизнедеятельности (специализированных и выпускающих)

путем включения их в состав других кафедр (естественно-научных, медицинских, физической культуры, экологии и т.п.), что ведет к утрате педагогического корпуса квалифицированных кадров.

В образовательных организациях высшего образования отсутствуют механизмы подготовки преподавателей, способных осуществлять образовательную деятельность по безопасности жизнедеятельности, как в отношении специализированных учебных предметов, так и в отношении учебного предмета «ОБЖ».

Повышение квалификации и переподготовка преподавателей-организаторов и преподавателей «ОБЖ» осуществляются в основном на теоретическом уровне.

III. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КОНЦЕПЦИИ

Целью настоящей Концепции является обеспечение условий качественного развития учебного предмета «ОБЖ», изменение его образовательного статуса в соответствии со степенью важности формируемых им компетенций в области безопасности личности, общества и государства, государственным заказом, потребностями населения и перспективными задачами развития российского общества. Приобретение знаний, умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности должно стать осмысленным и внутренне согласованным процессом.

Задачи Концепции – способствовать:

- изменению мотивации обучающихся к изучению учебного предмета «ОБЖ» как базового элемента системы формирования культуры безопасности жизнедеятельности;
- формированию единообразного подхода к преподаванию предмета «ОБЖ»;
- развитию содержания программ учебного предмета на всех уровнях общего образования (с учетом их преемственности) при тесной взаимосвязи урочной и внеурочной деятельности, дополнительного образования, на базе реальных потребностей по обеспечению безопасности жизнедеятельности и необходимости формирования практико-ориентированных компетенций;
- совершенствованию технологий и методик преподавания учебного предмета «ОБЖ», исходя из необходимости систематизированного и непрерывного овладения соответствующими компетенциями на всех уровнях общего образования с акцентом на прикладной характер учебного предмета;
- разработке инструментария объективной оценки качества результатов освоения образовательной программы по учебному предмету «ОБЖ»;
- повышению качества работы преподавателей-организаторов и преподавателей «ОБЖ», развитию кадрового потенциала в области преподавания «ОБЖ»;
- разумному использованию электронной образовательной среды учебного предмета «ОБЖ» (в том числе и его цифровой составляющей);
- обновлению учебных изданий по учебному предмету «ОБЖ» с учетом анализа современных проблем

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

обеспечения безопасности личности, общества и государства и детального рассмотрения механизмов возникновения и развития рисков, угроз, опасностей и чрезвычайных ситуаций;

- модернизации системы дополнительного профессионального образования преподавателей-организаторов и преподавателей «ОБЖ» в целях достижения ее многопрофильности и формирования компетенций, предусмотренных профессиональным стандартом «Педагог»;
- популяризации проблематики по основам безопасности жизнедеятельности.

IV. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ

1. Дошкольное и начальное общее образование.

Образовательные программы на уровне дошкольного и начального общего образования при непосредственном участии семьи должны обеспечивать:

в дошкольном образовании:

- понимание взаимозависимости счастливого детства и безопасного личного поведения в быту, социуме, на природе;
- осознанное принятие ценностей здорового образа жизни и усвоение простейших правил безопасного индивидуального поведения;

в начальном общем образовании:

- внутреннюю мотивацию ребенка к приобретению знаний в области личной безопасности и формированию культуры безопасного поведения;
- овладение исходными сведениями о проблемах безопасности жизнедеятельности человека;
- выработку начальных умений и навыков безопасной жизни и поведения в системе «человек – среда обитания».

Основными направлениями реализации Концепции на уровне начального общего образования являются:

- корректировка примерной основной образовательной программы учебного предмета «Окружающий мир» с целью обеспечения условий для формирования начальных навыков и первичных знаний для последовательного перехода к изучению учебного предмета «ОБЖ» на уровне основного общего образования;
- конкретизация требований к предметным результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования в части раздела «Правила безопасной жизни» предмета «Окружающий мир» и разработка соответствующих контрольных измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации.

2. Основное общее образование.

Освоение учебного предмета «ОБЖ» на уровне основного общего образования должно обеспечивать:

- понимание проблем безопасности и формирование у всех обучающихся базового уровня культуры безопасного поведения;
- предоставление каждому обучающемуся возможности выработки и закрепления умений и навыков,

необходимых для дальнейшего существования в обществе, в том числе с учетом электронных учебных пособий и дистанционных образовательных технологий;

- усвоение обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, включенных в систематизированные знания основ комплексной безопасности личности;
- выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих возрастным особенностям и потребностям обучающихся, посредством применения интерактивных тренажерных систем, способных моделировать различные реальные ситуации повседневности;
- реализацию оптимального баланса межпредметных связей и их разумное взаимодополнение, способствующих формированию практических умений и навыков;
- корректную оценку результатов промежуточного и итогового контроля освоения основной образовательной программы.

Основными направлениями реализации Концепции на уровне основного общего образования являются:

- реализация системного подхода и обеспечение непрерывного изучения предмета на уровне основного общего образования;
- разработка содержания учебного предмета «ОБЖ» с выделением обязательных тематических линий с определением их целесообразного объема и тематики, обязательных практических занятий в каждом классе: безопасность во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникациях, при воздействии рисков культурной среды), здоровый образ жизни, первая помощь пострадавшим, основы комплексной безопасности населения Российской Федерации;
- внедрение единой структурно-логической схемы изучения тематических линий с учетом психолого-возрастных особенностей обучающихся: безопасность во время пребывания в различных средах – «правила пребывания в различных средах → риски и действия по их снижению во время пребывания в различных средах → действия в условиях опасностей в различных средах»; здоровый образ жизни – «значение для человека здорового образа жизни → правила здорового образа жизни и их соблюдение → экологическая безопасность»; первая помощь пострадавшим – «принципы и общий порядок оказания первой помощи пострадавшим → приемы и правила оказания первой помощи пострадавшим при состояниях, угрожающих их жизни и здоровью»; основы комплексной безопасности населения Российской Федерации – «правовые основы обеспечения комплексной безопасности → организация комплексной защиты населения → основные мероприятия комплексной защиты населения»;
- использование приема организации учебного материала по сферам возможных проявлений рисков и опасностей: помещения и бытовые условия; улица и общественные места; природные условия; коммуника-

ционные связи и каналы; объекты и учреждения культуры;

- систематизация дидактических компонентов тематических линий в учебных изданиях (печатных, электронных, цифровых) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность → по возможности ее избежать → при необходимости действовать со знанием дела»;
- использование практико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий с акцентом на применение тренажерных систем и виртуальных моделей, способных отображать объекты, не воспроизводимые в обычных условиях, а также обеспечивающих электронную поддержку выданных для решения ситуационных задач, отражающих повседневную действительность;
- внедрение в преподавание учебного предмета «ОБЖ» современных форм электронного обучения с соблюдением следующих базовых принципов: использование электронной образовательной среды на учебных занятиях должно быть разумным; цифровые образовательные ресурсы являются дополнительным инструментом достижения цели учебного занятия, их использование не является самоцелью; компьютер и дистанционные образовательные технологии не способны полностью заменить педагога и практические действия обучающихся;
- разработка примерных норм материально-технического обеспечения курса обучения «ОБЖ», оснащения кабинета «ОБЖ» наглядными и техническими средствами обучения, в том числе интерактивными 3D-моделями и тренажерными системами, способными моделировать различные опасные ситуации, для отработки целесообразных практических приемов и действий;
- подготовка и введение в действие электронной методической ресурсной базы по учебному предмету «ОБЖ», создание единых контрольных измерительных материалов для проведения итогового контроля, соответствующих принципу практико-ориентированности учебного предмета «ОБЖ»;
- организация всех видов контроля с помощью электронных ресурсов, обеспечивающих: фронтальный опрос обучающихся с оценкой результатов; групповой контроль в интерактивной форме; демонстрацию образцового варианта отработки контрольного задания и др.;
- формирование единой базы оснащения образовательных организаций учебными классами и площадками для качественного преподавания учебного предмета «ОБЖ».

3. Среднее общее образование.

Освоение учебного предмета «ОБЖ» на уровне среднего общего образования должно обеспечивать:

- формирование личности выпускника с высоким уровнем культуры и мотивации ведения безопасного, здорового и экологически целесообразного образа жизни;
- достижение выпускниками базового уровня куль-

туры безопасности жизнедеятельности, соответствующего гуманитарным принципам государства, интересам обучающихся и потребностям общества в формировании полноценной личности;

- понимание роли и места личности гражданина в системе национальной безопасности Российской Федерации;
- преемственность и углубление тематики учебного предмета «ОБЖ» и расширение его путем дополнения тематической линии по основам обороны государства и военной службы;
- подготовку обучающихся к решению практических задач безопасности жизнедеятельности, связанных с повседневной жизнью;
- обновление печатных и электронных учебных изданий, адекватно учитывающих приоритетность практико-ориентированности учебного предмета «ОБЖ»;
- содержательно-критериальную оценку уровня достижения прикладных компетенций в области безопасности жизнедеятельности.

Основными направлениями реализации Концепции на уровне среднего общего образования являются:

- расширение содержания учебного предмета «ОБЖ» новой тематической линией по основам военной безопасности государства и внедрение структурно-логической схемы ее изучения: «основы обороны государства → основы военной службы»;
- включение вопросов межпредметного характера по обеспечению безопасности в контрольные измерительные материалы для проведения государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена (далее – ГИА, ЕГЭ) по географии, химии, физике, биологии, обществознанию, информатике;
- рекомендовать введение ГИА в форме ЕГЭ по «ОБЖ» в качестве обязательной при приеме на обучение в образовательные организации высшего образования по направлениям подготовки (специальностям): «Техносферная безопасность» (20.03.01), «Пожарная безопасность» (20.05.01), «Туризм» (43.03.02), «Информационная безопасность» (10.03.01), «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (49.03.03) и т.п.;
- использование кадрового потенциала спасателей высших квалификационных категорий МЧС России для преподавательской деятельности по учебному предмету «ОБЖ», популяризации и расширения знаний в данной области;
- привлечение сотрудников органов исполнительной власти, осуществляющих полномочия в сфере обеспечения безопасности (МЧС, МВД, Минздрав России и др.), к участию в процедурах оценки качества результатов освоения обучающимися основной образовательной программы по учебному предмету «ОБЖ».

4. Система дополнительного образования в области безопасности жизнедеятельности.

Система дополнительного образования, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья, в области безопасности жизнедеятельности должна обеспечивать:

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- создание условий для углубленного самостоятельного освоения образовательных программ по «ОБЖ»;
- согласованность компетенций, формируемых в условиях дополнительного образования и во внеурочной деятельности;
- использование методических ресурсов, разработанных в рамках деятельности профильных кружков, секций, центров, полевых лагерей, учреждений дополнительного образования, общественных движений, добровольных обществ;
- участие обучающихся во всероссийской олимпиаде школьников по «ОБЖ»;
- обеспечение участия обучающихся в детско-юношеских движениях и других общественных объединениях, интерактивных экспозициях, проектах по «ОБЖ» в информационно-телекоммуникационной сети интернет (далее – сеть интернет);
- привлечение обучающихся к разработке и совершенствованию электронной образовательной среды учебного предмета в образовательных организациях;
- стимулирование деятельности школьных добровольных дружин юных пожарных, отрядов юных инспекторов движения и др.

5. Система кадрового потенциала в области безопасности жизнедеятельности.

Система кадрового потенциала в области безопасности жизнедеятельности должна обеспечивать:

- преемственность между основными образовательными программами общего, среднего профессионального, высшего образования и дополнительного профессионального образования;
- многопрофильную подготовку преподавателей-организаторов и преподавателей «ОБЖ» по дополнительным профессиональным программам, сочетающим современные дистанционные образовательные технологии, электронное обучение и практико-ориентированные формы проведения занятий с использованием интерактивных тренажерных систем, позволяющих изучать и отрабатывать целесообразные действия при моделировании различных опасных ситуаций повседневной жизни;
- организацию дополнительного профессионального образования преподавателей-организаторов и преподавателей «ОБЖ» с использованием сетевых форм обучения на базе специализированных выпускающих кафедр педагогических вузов, а также на базе учебно-методических центров федеральных структур в области обеспечения безопасности (МЧС, МВД, МО и др.);
- организацию и проведение конкурсов «Лучший преподаватель-организатор «ОБЖ», «Лучший кабинет «ОБЖ»;
- проведение форумов, конференций, организацию дискуссионных площадок в сети интернет, формирование электронной базы справочных данных, учебно-методических разработок, банка перспективных программ, проектных работ на основе современных информационных технологий для оказания методической поддержки преподавателям, в том числе работающим на отдаленных территориях, в сельской местности и пр.;

• оценку качества работы преподавателей-организаторов и преподавателей «ОБЖ» в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог».

6. Формирование у обучающихся мотивации к безопасной жизнедеятельности.

Для формирования у обучающихся мотивации к безопасной жизнедеятельности целесообразно:

- обеспечить условия для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки обучающихся, проявивших заинтересованность и способности в области безопасности жизнедеятельности;
- создать возможности для участия обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в работе патриотических, военно-патриотических и туристских клубов, экологических и волонтерских движений и т.п., публичной защиты результатов научно-исследовательских и творческих работ;
- создать в сети интернет электронный ресурс для общеобразовательных организаций в части приемов и правил действий по обеспечению личной безопасности и безопасности окружающих, разработать и разместить в нем видеоматериалы по пропаганде правил безопасного поведения;
- организовать теле- и радиотрансляции в образовательных организациях по тематике безопасного поведения, оказания первой помощи и др.;
- оформить тематические «Уголок безопасности», «Уголок призывника», «Уголок первой помощи», «Уголок безопасности дорожного движения», «Схема безопасных маршрутов движения детей» и т.п., разместить в наиболее посещаемых местах общеобразовательных организаций легкосъёмные материалы (пиктограммы, информационные знаки и др.) по правилам безопасного поведения;
- разработать механизмы формирования навыков безопасности жизнедеятельности через взаимодействие с семьей и родительским сообществом.

V. РЕАЛИЗАЦИЯ КОНЦЕПЦИИ

Планируемым механизмом реализации Концепции является включение соответствующих задач в осуществляемые мероприятия целевых федеральных и региональных программ и программ развития отдельных образовательных организаций, финансируемых за счет средств федерального, региональных и муниципальных бюджетов.

Необходимо добиться понимания того, что классическое понятие «культурный человек» должно быть дополнено характеристикой безопасности его поведения и поступков. Это будет одним из условий того, что изучение и преподавание учебного предмета «ОБЖ» в образовательных организациях, обеспечивая необходимый базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности гражданина, будет выполнять свою принципиальную задачу в общей системе национальной безопасности Российской Федерации.



План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета ОБЖ

Документ утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15 января 2020 г. № 6 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020–2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года».

№ п/п	Мероприятие	Ответственные исполнители	Сроки исполнения	Планируемый результат
I. Организационно-правовое обеспечение образовательного процесса				
1.1	Разработка региональных планов реализации Концепции	Органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования	2020 год	Разработаны региональные планы реализации Концепции
II. Общесистемные мероприятия				
2.1	Актуализация стажировочных площадок по продвижению лучших педагогических практик преподавания учебного предмета ОБЖ	Органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования	2020–2024 годы	Актуализированы стажировочные площадки
2.2	Поддержка общественно-профессиональных сообществ учителей-предметников по ОБЖ	Органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования	2020–2024 годы	Созданы общественно-профессиональные сообщества учителей ОБЖ
2.3	Проведение интернет-олимпиад школьников по основам безопасности жизнедеятельности	Минпросвещения России, органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования, МЧС России, территориальные органы МЧС России, МВД России	ежегодно	Проведены интернет-олимпиады школьников по основам безопасности жизнедеятельности
III. Содержание образовательных программ				
3.1	Внесение изменений в ФГОС общего образования в соответствии с положениями Концепции	Минпросвещения России, МЧС России, МВД России	2020 год	Внесены изменения в ФГОС общего образования

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

№ п/п	Мероприятие	Ответственные исполнители	Сроки исполнения	Планируемый результат
3.2	Приведение примерных основных образовательных программ начального общего и основного общего образования в соответствие с Концепцией и обновленными ФГОС начального общего и основного общего образования	Минпросвещения России, МЧС России, МВД России	2020 год	Внесены изменения в примерные основные образовательные программы начального общего и основного общего образования
3.3	Разработка рекомендаций по корректировке действующих и созданию новых учебно-методических комплектов по учебным предметам «Окружающий мир» (в отношении вопросов безопасности) и «Основы безопасности жизнедеятельности» (в отношении дифференциации и индивидуализации обучения, ориентированных на сочетание теоретического и практического (приоритетного) компонентов образовательных программ)	Минпросвещения России, МЧС России, профессиональные сообщества учителей ОБЖ, МВД России	2021 год	Разработаны рекомендации, новые учебно-методические комплекты по учебным предметам «Окружающий мир» и «Основы безопасности жизнедеятельности»
3.4	Разработка на основе соответствующего ФГОС макета учебно-методического комплекта по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для детей-мигрантов, обучающихся по образовательным программам начального общего и основного общего образования	Минпросвещения России, МЧС России	2021 год	Разработан макет учебно-методического комплекта по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для детей-мигрантов
3.5	Разработка на основе соответствующего ФГОС макетов учебно-методических комплектов по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для инклюзивного образования и образования детей, проживающих в экстремальных природных условиях, обучающихся по образовательным программам начального общего и основного общего образования	Минпросвещения России, МЧС России	2022 год	Разработан макет учебно-методических комплектов по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для инклюзивного образования и образования детей, проживающих в экстремальных природных условиях

№ п/п	Мероприятие	Ответственные исполнители	Сроки исполнения	Планируемый результат
3.6	Организация экспертизы учебников по основам безопасности жизнедеятельности, в том числе в электронной форме, на предмет соответствия Концепции	Минпросвещения России, МВД России, Минобороны России, МЧС России, профессиональные сообщества учителей ОБЖ	2020 год	Проведены экспертизы учебников по основам безопасности жизнедеятельности
3.7	Разработка методических рекомендаций по формированию единого подхода к критериям и методикам оценивания успеваемости обучающихся по учебному предмету ОБЖ на уровне основного общего образования	Минпросвещения России, Рособрназор, федеральное учебно-методическое объединение по общему образованию	2022 год	Разработаны методические рекомендации по формированию единого подхода к критериям и методикам оценивания успеваемости обучающихся
3.8	Совершенствование проведения Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»	Минпросвещения России, МЧС России, МВД России	2020 год	Усовершенствованы задания и требования к проведению Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету ОБЖ
IV. Воспитание и социализация обучающихся				
4.1	Расширение участия обучающихся в общественно значимых, в том числе волонтерских, проектах (Российское движение школьников, «Школа безопасности», «Юнармия», «Юный пожарный», «Юный инспектор движения», школьные профильные объединения, клубы и другие)	Органы государственной власти субъектов РФ в сфере образования, профессиональные сообщества учителей ОБЖ, территориальные органы МЧС России, Минобороны России, МВД России	2020–2024 годы	Увеличение количества обучающихся, принимающих участие в общественно значимых, в том числе волонтерских, проектах
4.2	Поддержка всероссийских детско-юношеских движений (Российское движение школьников, «Школа безопасности», «Юнармия», «Юный пожарный», «Юный инспектор движения», школьные профильные объединения, клубы и другие)	Органы государственной власти субъектов РФ в сфере образования, профессиональные сообщества учителей ОБЖ, МЧС России, территориальные органы МЧС России, Минобороны России, МВД России	2020–2024 годы	Увеличение количества обучающихся, принимающих участие во всероссийских детско-юношеских движениях
4.3	Обеспечение эффективной интеграции образовательных программ по ОБЖ с программами воспитания и социализации обучающихся в области безопасности	Органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования, образовательные организации, профессиональные сообщества учителей ОБЖ	2020 год	Повышение уровня практической направленности обучения по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

№ п/п	Мероприятие	Ответственные исполнители	Сроки исполнения	Планируемый результат
V. Обеспечение условий реализации образовательного процесса				
5.1	Использование сетевой модели повышения квалификации учителей ОБЖ и преподавателей-организаторов ОБЖ с привлечением образовательных организаций МЧС России и учебно-методических центров по ГО и ЧС субъектов РФ	Органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования, МЧС России	2024 год	Разработаны дополнительные профессиональные программы
5.2	Совершенствование программ повышения квалификации, направленных на развитие компетенций преподавателей-организаторов и учителей ОБЖ, в том числе связанных с работой в условиях многоязычия и инклюзии, с обязательной отработкой практических приемов и действий в различных ситуациях, в том числе с использованием интерактивных тренажерных систем, способных моделировать различные реальные условия повседневности	Организации дополнительного профессионального образования	2020 год	Разработаны дополнительные профессиональные программы
5.3	Реализация проектов межрегионального партнерства, в том числе организация методической и консультационной поддержки со стороны регионов-лидеров, с целью подготовки учителей и педагогов основного общего и среднего общего образования по ОБЖ	Организации дополнительного профессионального образования	2020–2024 годы	Реализованные проекты межрегионального партнерства
5.4	Обеспечение повышения квалификации педагогических кадров	Органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования	2024 год	Организация обучения по дополнительным профессиональным программам
5.5	Совершенствование процедуры аттестации преподавателей-организаторов и учителей ОБЖ с учетом практико-ориентированного характера учебного предмета ОБЖ	Органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования	2023 год	Проведение процедуры аттестации преподавателей-организаторов и учителей ОБЖ с учетом практико-ориентированного характера

№ п/п	Мероприятие	Ответственные исполнители	Сроки исполнения	Планируемый результат
5.6	Создание примерного курса интерактивных видеоуроков по ОБЖ, соответствующих ФГОС общего образования и примерным образовательным программам начального общего и основного общего образования	Минпросвещения России	2021–2024 годы	Создан примерный курс интерактивных видеоуроков по ОБЖ
VI. Дополнительное образование				
6.1	Поддержка мероприятий просветительского и образовательного характера, направленных на углубление самостоятельного освоения образовательных программ по ОБЖ, развитие интереса к вопросам безопасности, создание и внедрение эффективных практик дополнительного образования, закрепляющих навыки безопасного поведения у детей	Органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования, профессиональные сообщества учителей ОБЖ, МЧС России, территориальные органы МЧС России, МВД России	2020–2024 годы	Увеличение количества обучающихся, принимающих участие в мероприятиях просветительского и образовательного характера
6.2	Реализация дополнительных общеразвивающих программ и (или) проведение мероприятий, направленных на формирование у детей культуры и навыков здорового и безопасного образа жизни, в организациях отдыха детей и их оздоровления	Органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере организации отдыха и оздоровления детей, территориальные органы МЧС России	2020–2024 годы	Реализация дополнительных общеразвивающих программ и (или) проведение мероприятий, направленных на формирование у детей культуры и навыков здорового и безопасного образа жизни, в организациях отдыха детей и их оздоровления
6.3	Распространение и внедрение успешных инновационных практик организации внеурочной деятельности, направленных на развитие у обучающихся мотивации к безопасной жизни, и формирование культуры безопасного поведения	Органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования, территориальные органы МЧС России, МВД России	2021 год	Использование успешных инновационных практик организации внеурочной деятельности, направленных на развитие у обучающихся мотивации к безопасной жизни, и формирование культуры безопасного поведения
VII. Популяризация учебного предмета				
7.1	Организация и проведение Всероссийских проверочных работ по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»	Рособрнадзор, Минпросвещения России, ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений», органы государственной власти субъектов РФ в сфере образования, профессиональные сообщества учителей ОБЖ, МВД России	2020–2024 годы	Проведение Всероссийских проверочных работ по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

№ п/п	Мероприятие	Ответственные исполнители	Сроки исполнения	Планируемый результат
7.2	Привлечение представителей научных, образовательных, общественных организаций, ведомств к организации и проведению мероприятий просветительского, воспитательного и образовательного характера	Органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования, МВД России, профессиональные сообщества учителей ОБЖ	2020–2024 годы	Участие представителей научных, образовательных, общественных организаций, ведомств в организации и проведении мероприятий просветительского, воспитательного и образовательного характера
7.3	Поддержка региональных мероприятий просветительского, воспитательного и образовательного характера, направленных на повышение мотивации к безопасной жизни и деятельности	Органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования, профессиональные сообщества учителей ОБЖ, территориальные органы МЧС России, МВД России	2020–2024 годы	Увеличение количества региональных мероприятий просветительского, воспитательного и образовательного характера
VIII. Мониторинг и управление ходом реализации плана				
8.1	Разработка инструментария организации и проведения мониторинга выполнения регионального плана Концепции	Минпросвещения России, органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования, профессиональные сообщества учителей ОБЖ	2020 год	Инструментарий организации и проведения мониторинга выполнения регионального плана Концепции
8.2	Мониторинг выполнения регионального плана реализации Концепции	Органы исполнительной власти субъектов РФ в сфере образования	2020–2024 годы	Результаты мониторинга выполнения регионального плана реализации Концепции
8.3	Обеспечение информационного сопровождения мероприятий по реализации Концепции	Минпросвещения России, органы государственной власти субъектов РФ в сфере образования, профессиональные сообщества учителей ОБЖ, МЧС России	2020–2024 годы	Информационное сопровождение мероприятий по реализации Концепции



Информационно-методическое издание
для преподавателей

УЧРЕДИТЕЛЬ:

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.

ИЗДАТЕЛЬ:

Федеральное автономное учреждение «Информационный центр Общероссийской комплексной системы информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей».

121357, г. Москва, ул. Ватутина, д. 1
тел.: (495) 400-94-87 (доб. 5112), oksion-112@mail.ru

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Гордиевский Александр Григорьевич.

РЕДАКЦИЯ:

Арнаутова Д.П., Кобылецкий О.Д., Костромичёва И.В., Захарова Н.В., Сидорочева О.Ф., Шолох В.П. – Почетный редактор.
121357, г. Москва, ул. Давыдовская, д. 7
тел.: (499) 995-59-99 (доб. 5108); obzhmchs@mail.ru

ПОДПИСКА И РЕКЛАМА

тел.: (499) 995-59-99 (доб. 5116); mchs_podpiska@ic-okSION.ru

Подписывайтесь на журнал в почтовых отделениях по каталогам: «Подписные издания» П4167, «Газеты. Журналы» 48909, «Пресса России» Е43735, а также через подписное агентство «Урал-Пресс».

Электронная версия: www.pressa.ru, www.akc.ru

№ 4 (244) апрель 2020 г.

Общий тираж 5652 экз.

Цена свободная.

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-67964 от 6.12.2016.

Номер подписан в печать 23.04.2020. Заказ №

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции. Перепечатка материалов допускается только с согласия издателя.

Отпечатано в ООО «Красногорская типография»
143405, Московская область, г. Красногорск, Коммунальный квартал, д. 2

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке

Заложенность носа

Чихание

Кашель

Боль в горле

Боль в мышцах

Бледность

Повышение температуры, озноб

Осложнения

Сепсис

Проблемы с ЖКТ (у детей)

Отит

Синусит

Бронхит

Пневмония

Миокардит (воспаление сердечной мышцы)

Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

ЧИТАЙ
ЧРЕЗВЫЧАЙНУЮ
ПРЕССУ В ДЕНЬ
ПОДПИСАНИЯ
НОМЕРА
В ПЕЧАТЬ!

ПОДПИШИСЬ,
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

Возможно оформить подписку
через интернет на печатную или
электронную версию печатных
изданий



Пресса МЧС России

Оформи подписку **на 2020 год**
на ведомственные издания МЧС России
в любом почтовом отделении
по каталогам:



АО «Почта России»
«Подписные издания»
www.podpiska.pochta.ru

П4168 – «Спасатель МЧС России»
П4165 – «Пожарное дело»
П4164 – «Гражданская защита»
П4167 – «Основы безопасности жизнедеятельности»



Агентства Роспечать
«Газеты. Журналы»
www.press.rospru.ru

35802 – «Спасатель МЧС России»
70747 – «Пожарное дело»
73073 – «Гражданская защита»
48909 – «Основы безопасности жизнедеятельности»



«Пресса России»
www.akc.ru

29216 – «Спасатель МЧС России»
83786 – «Пожарное дело»
11206 – «Гражданская защита»
43735 – «Основы безопасности жизнедеятельности»

33058 – Комплект из трех изданий
«Пожарное дело»
«Гражданская защита»
«Основы безопасности жизнедеятельности»



«Урал-Пресс»
www.ural-press.ru

**ПРАКТИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ,
МЕТОДИЧЕСКИЕ
РАЗРАБОТКИ, СОВЕТЫ
ПО ТЕМЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Подписка на электронные версии
печатных изданий в агентствах



✓ Агентство «Книга Сервис»
www.akc.ru



✓ Агентство «Пресса.Ру»
www.pressa.ru



+7 499 995 59 99
доб. 5116

mchs_podpiska@ic-oksion.ru